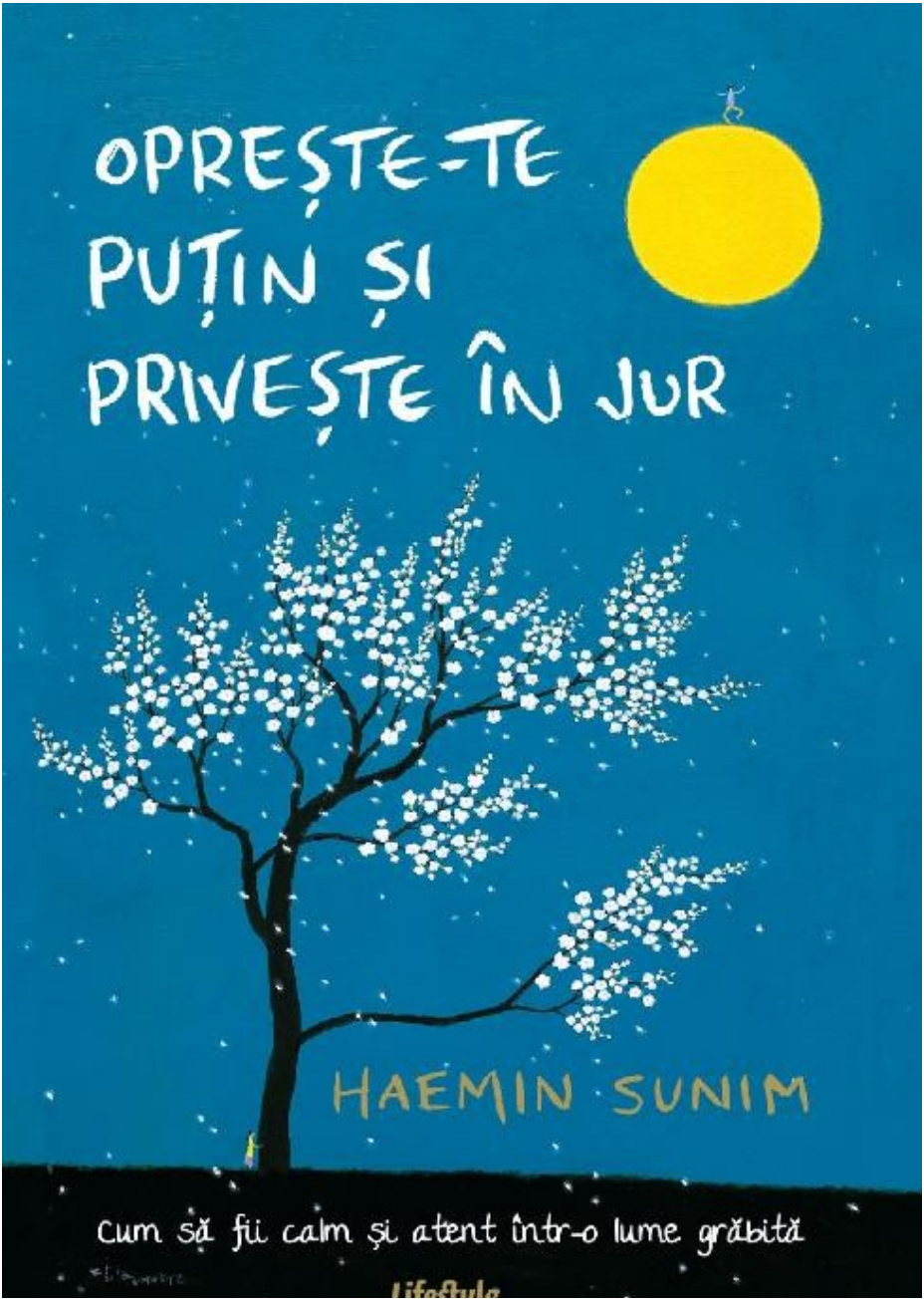

OPREȘTE-TE
PUȚIN ȘI
PRIVEȘTE ÎN JUR
HAEMIN SUNIM
Cum să fii calm și atent într-o lume grăbită

Haemin Sunim

Opreşte-te puţin şi priveşte în jur

Cum să fii calm şi atent într-o lume grăbită

Traducere din engleză de

Ana Dragomirescu

Lifestyle Publishing

2017

Lifestyle

Haemin Sunim

THE THINGS YOU CAN SEE ONLY WHEN YOU SLOW DOWN

Copyright © 2012

English translation copyright © 2017 by Chi-Young Kim and Haemin Sunim
This edition published by arrangement with Penguin Books,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
Această ediţie s-a publicat prin acord cu Penguin Books, imprint al Penguin Publishing Group, o divizie a Penguin Random House LLC.
Toate drepturile rezervate inclusiv dreptul de reproducere în totalitate sau parţial, sub orice formă.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2017
pentru prezenta ediţie

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 27-0490, Bucureşti
Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0732 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu,
Magdalena Mărculescu
Director: Crina Drăghici
Redactor: Dan-Silviu Boerescu
Design: Alexe Popescu
Director producţie: Cristian Claudiu Coban
DTP: Răzvan Nasea
Corectori: Lorina Chiţan, Maria Muşuroiu
Ilustraţii de: Youngcheol Lee

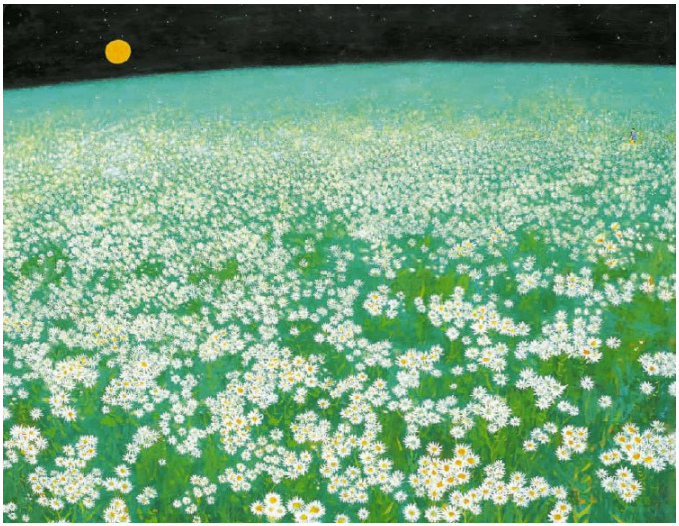
ISBN ePUB: 978-606-789-099-0
ISBN PDF: 978-606-789-100-3
ISBN Print: 978-606-789-074-7

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia

proprietăţii intelectuale şi se pedepseşte penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro



Opreşte-te puţin şi priveşte în jur

PROLOG

În calitate de călugăr Zen şi fost profesor la o mică facultate de arte liberale din Massachusetts, mi se cer deseori sfaturi despre cum pot fi înfruntate provocările vieţii. Pe lângă poveţele pe care le ofer în persoană sau prin e-mail, acum câţiva ani am început să răspund întrebărilor adresate prin intermediul reţelelor sociale, bucurându-mă de legăturile stabilite cu oamenii. Mesajele mele erau în general simple, directe şi scurte. Uneori scriam ca răspuns la o întrebare legată de o problemă din lumea reală, alteori făceam scurte însemnări pentru mine însumi, atunci când descopeream modele de gândire interesante în practicarea unui stil de viaţă atent ori în interacţiunea cu ceilalţi. Mai puneam în discuţie importanţa de a încetini ritmul trepidant al vieţii noastre, precum şi arta de a rămâne în relaţii bune şi de a cultiva compasiunea faţă de sine.

Nu anticipasem avalanşa de răspunsuri pe care aveam s-o primesc la postările mele pe Twitter şi Facebook. Mulţi oameni au început să-mi trimită mesaje nu doar pentru a-mi cere sfatul, ci şi pentru a-şi exprima aprecierea şi recunoştinţa. Îmi amintesc şi acum de o tânără mamă care îşi pierduse soţul într-un accident de maşină şi care mi-a mulţumit din inimă pentru că o salvasem de la sinucidere, spunându-mi că nu se gândise niciodată să se iubească pe sine deoarece, pentru ea, dragostea fusese întotdeauna un sentiment îndreptat către altcineva. Un director cu programul foarte aglomerat, în vârstă de vreo patruzeci de ani, mi-a spus cât de grozav era pentru el să-şi înceapă ziua cu mesajele mele. Ele îi ofereau un moment de meditaţie liniştită şi de odihnă departe de programul său prea încărcat. Un tânăr absolvent, descurajat pentru că nu-şi putea găsi o slujbă, mi-a citit cuvintele de încurajare şi a mai făcut o încercare, reuşind în cele din urmă să obţină un loc de muncă. După ce i-am citit mesajul, vreme de două zile am fost peste măsură de bucuros, de parcă eu însumi aş fi primit primul job.

M-am simţit profund fericit că mesajele mele simple puteau să-i inspire pe oameni şi să-i ajute în clipele grele. Pe măsură ce postările erau împărtăşite de tot mai multă lume, iar numărul celor care mă urmăreau pe Twitter şi pe Facebook creştea, oamenii au început să mă numească „mentor al vindecării”, acesta ajungând să fie supranumele meu în Coreea. Atunci am fost contactat de către edituri care se ofereau să-mi transforme scrierile într-o carte. În 2012, a fost publicat în Coreea volumul *Opreşte-te puţin şi priveşte în jur*. Spre uimirea tuturor, el a rămas în topul celor mai bine vândute cărţi vreme de patruzeci şi una de săptămâni şi, de-a lungul a trei ani, a fost distribuit în peste trei milioane de exemplare. Au

urmat traduceri în chineză, japoneză, thailandeză, franceză şi engleză. Sunt copleşit de atenţia pe care a primit-o cartea mea şi sper că ea să le fie de folos cititorilor de limbă engleză, tot aşa cum le-a fost utilă celor din Asia şi Franţa.

Lucrarea are opt capitole, ce tratează diverse aspecte ale vieţii (de la dragoste şi prietenie până la muncă şi aspiraţii), precum şi felul în care atenţia ne poate ajuta în fiecare dintre ele. De exemplu, vorbesc despre cum pot fi înfruntate cu grijă emoţiile negative, cum sunt furia şi gelozia, dar şi dezamăgirile vieţii, scormonind adânc în trecutul meu pentru a vă împărtăşi eşecul pe care l-am trăit ca profesor începător. Dacă sunteţi peste măsură de timizi, cele „trei adevăruri eliberatoare" din capitolul al şaselea v-ar putea fi de mare ajutor. Dacă sunteţi neliniştiţi în privinţa viitorului sau nesiguri cu privire la adevărata voastră chemare, vă ofer poveţe despre cum să vă descoperiţi şi să vă cunoaşteţi mai bine.

Toate capitolele încep cu câte un eseu, urmat de câteva mesaje scurte. Acestea din urmă sunt sfaturi şi cuvinte de înţelepciune care vi se adresează direct, spre a fi studiate rând pe rând, apoi restudiate şi reţinute, astfel încât să vă poată însoţi în clipele de frământare ori deznădejde, amintindu-vă că nu sunteţi singuri. Fiecare capitol continuă cu un alt eseu, mai scurt, urmat de o nouă serie de mici îndemnuri la meditaţie. Pe parcursul cărţii veţi întâlni ilustraţii colorate, realizate de Youngcheol Lee. Acestea sunt gândite ca nişte răgazuri liniştitoare, menite să se zăbovească asupra lor, la fel ca şi asupra îndemnurilor la meditaţie.

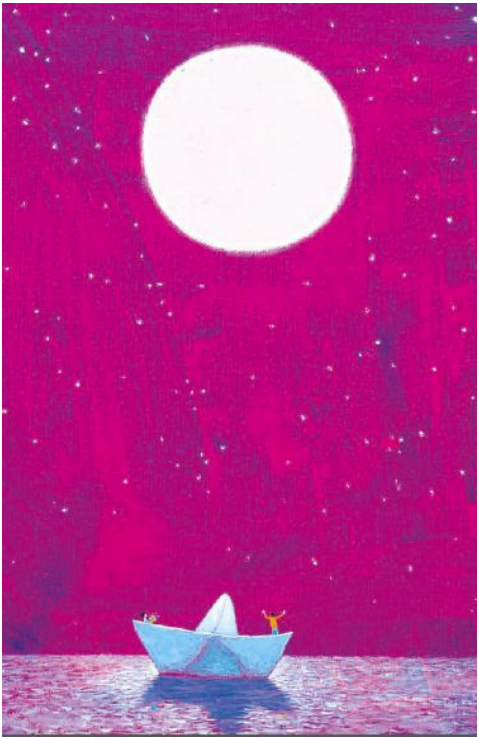
Unii oameni parcurg cartea în viteză, ca pe un roman. Totuşi, eu v-aş recomanda să nu vă grăbiţi şi, înainte de a trece la un nou capitol, să reflectaţi asupra a ceea ce

tocmai aţi citit. Astfel, vă veţi bucura mai mult de ea şi veţi găsi înţelesuri mai profunde pe măsură ce veţi lectura încet fiecare pasaj. Ar trebui să vă simţiţi liberi să faceţi însemnări pe marginile paginilor ori să subliniaţi părţile care v-au impresionat.

Sper ca, în cursul vieţilor voastre agitate, timpul petrecut cu această carte să devină o ocazie de a reflecta. Sper să vă inspire să intraţi în contact cu o latură mai bună şi mai înţeleaptă a fiinţei voastre. Vă doresc să fiţi fericiţi, sănătoşi, împăcaţi şi mereu ocrotiţi de rele!

CAPITOLUL 1

Odihna



De ce sunt atât de ocupat?

Când totul în jurul meu se mişcă foarte repede, mă opresc şi mă întreb: „Oare lumea e agitată, ori mintea mea?”

De obicei ne gândim la „minte” şi „lume” ca existând independent una de cealaltă. Dacă cineva ne întreabă unde se află mintea noastră, cei mai mulţi arătăm spre cap ori spre inimă, nu către un copac ori către cer. Percepem o graniţă clară între ceea ce se petrece în gândul nostru şi ceea ce se întâmplă în afară. În comparaţie cu vasta lume exterioară, mintea cuibărită în interiorul trupului poate părea măruntă, vulnerabilă şi uneori neputincioasă. Totuşi, conform învăţăturilor lui Buddha, graniţa dintre minte şi lume e de fapt subţire, poroasă şi, până la urmă, iluzorie. Nu lumea este în mod obiectiv veselă ori tristă, trezind în noi un sentiment similar. Ci mai curând sentimentele pornesc din mintea noastră, proiectând asupra lumii trăirile subiective ale acesteia. Lumea nu e inerent veselă sau tristă. Ea doar există.

Poate că vom înţelege mai bine toate acestea prin prisma unei discuţii pe care am avut-o cu o dragă prietenă a mea, o călugăriţă budistă capabilă şi conştiincioasă. Cu puţină vreme în urmă, ea a supravegheat construcţia unei noi săli de meditaţie în templul ei. După ce mi-a povestit chinurile prin care a trecut pentru a obţine diversele autorizaţii necesare şi pentru a găsi firma de construcţii potrivită, printre altele, mi-a descris evoluţia lucrărilor după cum urmează:

— Când a venit rândul aşezării ţiglelor pe acoperiş, oriunde mergeam, vedeam numai ţigle. Le observam grosimea, forma, materialul din care erau făcute. Apoi, când a sosit timpul să montăm duşumeaua, numai asta

vedeam. Mă concentram în mod firesc asupra culorii, originii, modelului şi durabilităţii unei podele din lemn. Brusc mi-am dat seama: atunci când privim lumea din afară, ne uităm doar la acea mică parte care ne interesează. Lumea pe care o vedem nu este universul întreg, ci unul limitat, important în ochii noştri. Totuşi, *pentru minţile noastre, acea părticică de lume este universul întreg*. Realitatea noastră nu este Cosmosul care se întinde la nesfârşit, ci colţişorul asupra căruia alegem să ne concentrăm. Realitatea există pentru că minţile noastre există. Fără minte, n-ar fi nici Univers.

Cu cât reflectam mai mult asupra acestor cuvinte, cu atât mai logic mi se părea raţionamentul prietenei mele. Lumea ajunge să existe pentru că noi suntem conştienţi de ea. Nu putem trăi într-o realitate pe care n-o percepem. Lumea depinde de minţile noastre pentru a exista, întocmai cum şi minţile noastre depind de lume ca obiect al lucidităţii lor. Cu alte cuvinte, se poate spune că lumea e însufleţită de conştiinţa noastră. Lucrurile asupra cărora se concentrează mintea devin universul nostru. Privind astfel, mintea nu mai pare atât de puţin semnificativă în raport cu lumea din afară, nu-i aşa?

Nu putem, şi nici nu vrem, să cunoaştem absolut tot ce se petrece în Univers. În caz că s-ar întâmpla una ca asta, am înnebuni din pricina preaplinului de informaţii. Dar dacă vom privi lumea din perspectiva minţii noastre, aşa cum a procedat prietena mea, vom găsi numaidecât ceea ce căutăm, deoarece mintea se va concentra asupra acelor amănunte. Dat fiind că lumea pe care o vedem cu ochii minţii este una limitată, dacă reuşim să ne antrenăm gândurile şi să alegem cu înţelepciune direcţia în care să le focalizăm, atunci vom putea să percepem universul care corespunde stării noastre de spirit.

Ca profesor universitar şi călugăr, sunt atras în numeroase direcţii. În timpul săptămânii predau şi mă ocup de cercetare, iar în weekend conduc cale de câteva ore pentru a-mi îndeplini îndatoririle în templul mentorului meu. În vacanţe, programul meu devine şi mai încărcat. Trebuie să-i vizitez pe stareţi, să le servesc drept translator călugărilor care nu vorbesc engleza, să merg în diferite temple pentru a susţine prelegeri Dharma[1] şi să-mi găsesc timp pentru propriile exerciţii de meditaţie. Pe deasupra, îmi continui cercetările şi scriu lucrări academice.

Sincer să fiu, uneori mă întreb dacă s-ar cuveni ca un călugăr Zen să aibă un program atât de plin. Dar apoi îmi dau seama că nu lumea din afară e un vârtej, ci doar mintea mea. *Universul nu s-a plâns niciodată de cât de ocupat este*. Pe măsură ce privesc mai adânc înăuntrul meu, pentru a înţelege de ce duc o viaţă atât de agitată, realizez că, de fapt, într-o anumită măsură, îmi place să fiu ocupat. Dacă mi-aş fi dorit cu adevărat să mă odihnesc, aş fi putut refuza invitaţiile de a susţine cursuri. Însă eu primesc cu bucurie asemenea cereri deoarece îmi face plăcere să cunosc oameni care vor să-mi ceară sfatul şi să-i ajut din puţinul înţelepciunii mele. Fericirea altora este o profundă sursă de bucurie în viaţa mea.

O celebră zicală budistă spune că Buddha îi vede pe toţi asemenea lui, în vreme ce un porc îi priveşte pe toţi ca pe nişte porci. Morala e că fiecare percepe lumea în acord cu propria stare de spirit. Atunci când mintea îţi e plină de veselie şi compasiune, la fel ţi se pare şi lumea. Iar când mintea îţi e încărcată cu gânduri negative, şi universul se

---

[1] Concept central al filosofiei şi religiei budiste, ce reuneşte o multitudine de sensuri şi interpretări. În budism, Dharma cuprinde învăţăturile şi doctrinele lui Buddha. (*N.t.*)

arată într-o lumină urâtă. În momentele în care te simţi copleşit şi împovărat, aminteşte-ţi că nu eşti neputincios. *Când mintea ta îşi ia un răgaz, lumea se odihneşte şi ea*.

Cunoaştem lumea doar prin fereastra minţii noastre.

Atunci când mintea noastră e zgomotoasă,

lumea pare la fel.

Iar atunci când mintea ne e liniştită,

lumea se potoleşte şi ea.

Aşadar, cunoaşterea propriei minţi e la fel

de importantă ca încercarea de a schimba lumea.

*

Mă înghesui în vagonul de metrou. Oamenii se îmbulzesc în jurul meu.

Pot ori să mă enervez, ori să mă amuz

pe seama faptului că nu trebuie

să mă prind de o bară.

Oamenii reacţionează diferit faţă de

aceeaşi situaţie.

Dacă privim mai atent,

observăm că nu situaţia în sine ne deranjează,

ci perspectiva pe care o avem asupra ei.

Tsunamiurile sunt înfricoşătoare nu doar
din pricina apei,

ci şi a obiectelor pe care valurile

le aruncă înspre noi.

Tornadele sunt îngrozitoare nu doar

din cauza vântului,

ci şi a obiectelor pe care vijelia le smulge

din rădăcini şi

le azvârle cât colo.

Ne simţim nefericiţi nu doar din cauză
că ni s-a întâmplat ceva rău,

ci şi din pricina vârtejului de gânduri

legate de cele petrecute.

*

Când ai un sentiment neplăcut,
nu te agăţa de el, întorcându-l pe toate feţele.

Ci lasă-l în pace, astfel încât să poată trece.

Valul de emoţii se va retrage de la sine, atâta vreme

cât nu-l alimentezi, zăbovind asupra lui.

Ca să desprinzi resturile de mâncare lipite
de fundul unei tigăi,

doar torni apă în vas şi aştepţi.

După o vreme, crusta se dezlipeşte singură.

Nu te chinui să-ţi vindeci rănile.
Doar toarnă-ţi timp în suflet şi aşteaptă.

Atunci când vor fi pregătite, rănile tale

se vor tămădui singure.

*

Dacă ştim cum să fim mulţumiţi,
putem să ne domolim nesfârşita strădanie

şi să primim cu braţele deschise seninătatea.

Dacă ştim cum să fim mulţumiţi,

ne putem bucura de timpul petrecut

cu persoana de lângă noi.

Dacă ştim cum să fim mulţumiţi,

putem să facem pace cu trecutul şi să renunţăm la

povara pe care o exercită asupra noastră.

Dacă n-ai reuşit să schimbi o situaţie neplăcută,
nici măcar după numeroase încercări,

atunci ar trebui să schimbi felul în care priveşti

respectiva situaţie.

Nimic nu e inerent bun sau rău.

Binele şi răul sunt relative.

Compară situaţia în care te găseşti cu aceea

a cuiva căruia îi merge mai rău.

Acum a ta nu ţi se mai pare la fel de grea.

*

Când eşti stresat, conştientizează-ţi stresul.
Când eşti iritat, conştientizează-ţi iritarea.

Când eşti furios, conştientizează-ţi furia.

De îndată ce vei deveni conştient

de sentimentele tale,

nu vei mai fi pierdut în ele.

Conştiinţa ta îţi va permite să le priveşti

din afară.

Conştiinţa este, prin natura ei, pură,

asemenea cerului senin.

Stresul, iritarea şi furia pot umbri

pentru un timp cerul,

dar nu-l pot niciodată polua.

Emoţiile negative vin şi trec, precum norii,

însă cerul senin rămâne.

Ca atunci când toxinele ne umplu încet trupurile,
dacă mânia, deznădejdea ori tristeţea

se adună în inimile noastre,

trebuie să acţionăm în privinţa asta.

Fă sport, vorbeşte cu mentorul tău, meditează

asupra bunătăţii iubitoare.

Când începem să ne străduim, toxinele încep

să-şi piardă puterea.

*

Amintirile te îndurerează?
Exersează-ţi abilitatea de a trăi în prezent.

Îndreaptă-ţi atenţia către aici şi acum.

Observă că gândurile ţi se potolesc atunci când

te concentrezi asupra prezentului.

Pe măsură ce gândurile se liniştesc, la fel

se întâmplă şi cu amintirile.

Pentru că amintirile sunt, în esenţă, gânduri.

Dacă la sfârşitul zilei de muncă
te trezeşti întrebându-te:

„Oare trebuie să-mi duc toată viaţa astfel?”,

atunci încearcă următoarele:

trezeşte-te a doua zi puţin mai devreme

şi stai în tăcere, ca şi cum ai medita.

Respiră lent, adânc,

şi întreabă-te cum îi ajută munca ta pe ceilalţi,

indiferent cât de puţin semnificativ ori indirect.

Pe măsură ce te vei concentra mai mult

asupra celorlalţi,

îţi vei regăsi legătura cu însemnătatea şi scopul muncii tale.

*

O dilemă cât se poate de modernă:

există nenumărate posturi de televiziune,

dar niciun program interesant de urmărit.

Existenţa prea multor opţiuni îi face

pe oameni nefericiţi.

Te simţi confuz sau nehotărât?

Îngăduie-ţi o noapte de somn bun.

Când te vei trezi a doua zi, problema îţi va părea mai uşoară.

Funcţionează, sincer!

*

Dacă vrei să dormi mai liniştit,
atunci când pui capul pe pernă,

gândeşte-te la oamenii cărora le eşti recunoscător

ori la momentele în care i-ai ajutat pe alţii

şi te-ai simţit bine cu tine însuţi.

Asta îţi va încălzi inima, dăruindu-ţi un somn mai tihnit.

Cu dragoste în suflet,
descoperim că până şi cele mai banale lucruri sunt

frumoase şi sacre.

Cu dragoste în suflet,

devenim mai buni şi mai blânzi, chiar faţă de

oamenii care ne sunt complet străini.

Fără dragoste în suflet,
lumea ni se pare haotică şi lipsită de sens.

Fără dragoste în suflet,

ne înstrăinăm până şi de rude ori prieteni.

*

Când suntem deschişi faţă de ceilalţi,
îndrăznim să ne arătăm vulnerabili şi sinceri.

Când avem bunăvoinţă faţă de ceilalţi,

căutăm să fim fericiţi şi legaţi de ei.

Închide ochii, inspiră adânc şi spune:
„Fie ca prietenii şi cunoştinţele mele să fie iubiţi şi ocrotiţi!”

Spunând aceste cuvinte, tu însuţi te vei simţi iubit şi ocrotit.

Când ne simţim în largul nostru
şi ne acceptăm pe deplin,

alţii ne consideră binevoitori

şi ne simpatizează pentru cine suntem.

*

Mi-aş dori să-mi puteţi cunoaşte
adevărata natură.

Dincolo de trupul meu şi de etichetele

care mi se pun,

există un râu de tandreţe şi vulnerabilitate.

Dincolo de stereotipuri şi prejudecăţi,

există o vale a deschiderii şi sincerităţii.

Dincolo de amintiri şi trufie,

există un ocean al conştiinţei şi compasiunii.

*

Înţeleptul nu se luptă cu lumea.
În cel mai relaxat şi jucăuş mod cu putinţă,

el pur şi simplu întrupează adevărul

care este una cu el.

Când viaţa te dezamăgeşte, odihneşte-te câteva clipe

Când încrederea e sfărâmată, când speranţa e zdrobită, când o persoană dragă te părăseşte, înainte de a face orice, ia o pauză şi odihneşte-te puţin.

Dacă poţi, înconjoară-te de prieteni apropiaţi, mâncaţi şi beţi laolaltă, în vreme ce le dezvălui, pe îndelete, poveştile trădării, dezamăgirii şi suferinţei.

Du-te la un cinematograf, singur ori cu cel mai bun prieten. Ca un adolescent fără griji, alege cel mai caraghios film, chiar dacă de obicei nu te uiţi la comedii, şi râzi în hohote până când începe să te doară, sau varsă câteva lacrimi, ca şi cum nu te-ar vedea nimeni.

Găseşte un cântec care vorbeşte inimii tale. Ascultă-l iar şi iar, cântă iar şi iar laolaltă cu el, ca şi cum ai face-o pentru toate sufletele rănite.

Dacă nimic din toate astea nu te ajută, foloseşte-ţi zilele de concediu pentru a face o călătorie. Du-te într-un loc pe care ai spus întotdeauna că-ţi doreşti să-l vizitezi: Marele Canion, Camino de Santiago, Machu Picchu.

Singur. Doar tu şi drumul.

După ce ai petrecut un timp cu tine însuţi, mergi în locul tău sacru. Închide ochii şi limpezeşte-ţi mintea.

Chiar dacă nu eşti o persoană religioasă, invocă sufletul compasiunii şi simte îmbrăţişarea acceptării.

Tu, cel mâhnit şi cu inima frântă, ştiu că odată ai fost în locul meu, iar eu, în locul tău.

Aşa că azi mă rog pentru tine.

Iubeşte-te în ciuda imperfecţiunilor tale.
Pe măsură ce te lupţi să treci prin viaţă,

nu simţi compasiune pentru tine însuţi?

Eşti nespus de dornic să-ţi ajuţi prietenii, dar te

porţi foarte urât cu tine însuţi.

Din când în când, mângâie-ţi inima şi spune-ţi:

„Te iubesc”.

*

Scrie pe o bucată de hârtie tot ce te frământă.
Întocmeşte o listă cu tot ce ai de făcut, inclusiv

lucrurile mărunte:

udatul plantelor, răspunsul la e-mailuri etc.

Acum problemele sunt înşirate pe hârtie,

departe de mintea ta.

Aşa că, în seara asta, relaxează-te!

Spune-ţi că mâine vei parcurge lista,

pas cu pas, pornind de la sarcinile cele mai uşoare.

A doua zi, când vei deschide ochii,
mintea şi trupul tău vor fi pregătite.

Ţi-o garantez.

Când te confrunţi cu critici, nu renunţa.

Învaţă să alungi din calea ta spusele celor care

nu ştiu despre ce vorbesc.

Dacă atragi critici, înseamnă că faptele tale

atrag atenţia oamenilor.

Fii curajos şi continuă să mergi pe drumul tău.

*

Viaţa ne oferă lecţii prin intermediul greşelilor.

Când faci o greşeală,

întreabă-te doar ce s-ar cuveni să înveţi din ea.

Când acceptăm asemenea lecţii cu smerenie

şi recunoştinţă,

ne dezvoltăm mult mai mult.

Pentru a fi fericit, nu e nevoie să faci mari eforturi

astfel încât să ajungi

în altă parte.

În schimb, relaxează-te în prezent şi găseşte

umorul în lumea ta.

Cu umor, viaţa e mai uşoară şi mai tihnită.

Iar râsul îi face întotdeauna pe oameni mai

deschişi şi mai veseli.

*

Umorul deschide inimile închise.

Umorul ne poate elibera din strânsoarea

propriilor gânduri.

Când zâmbim, simţim că putem accepta lucruri

pe care înainte nu le îngăduiam.

Simţim că-i putem ierta pe cei care ne-au greşit.

Prin urmare, umorul e o parte esenţială a vieţii.

Când suntem veseli, inimile noastre se deschid spre lucruri noi.

Când suntem prost dispuşi, nu putem fi

receptivi la noutăţi,

oricât de grozave ar fi ele.

Fără bucurie în suflet,

progresul în viaţă ne e încetinit şi deloc

interesant.

*

Cei care muncesc relaxat, cu veselie,
tind să fie mai eficienţi şi mai creativi.

Cei care trudesc fără oprire, mânaţi doar de stres,

lucrează fără bucurie.

Dacă vrei să-ţi continui munca pentru multă
vreme de acum înainte,

n-o trata doar ca pe o simplă trudă.

Priveşte-o ca pe o sursă de încântare şi progres.

Drumul spre fericire nu stă doar în găsirea

unui serviciu bun,

ci şi în capacitatea de a învăţa să te bucuri

de ceea ce ţi se cere să faci.

*

Te simţi zbuciumat ori deprimat?
Atunci priveşte vreme de un minut chipul

unui copil care doarme.

Curând te vei linişti.

*

O familie se plimbă printre frunzele căzute toamna.

Tatăl îşi ridică în braţe fiul în vârstă de cinci ani,

iar băiatul îl copleşeşte cu sărutări.

Mama îi priveşte zâmbind.

Dacă ne facem timp pentru a privi

în jurul nostru,

ne trezim înconjuraţi de clipe încântătoare.

Ţi-ar plăcea să-ţi faci copilul fericit?
Atunci pleacă azi puţin mai devreme de la serviciu.

Aşteaptă-ţi copilul în faţa şcolii.

Zbenguiţi-vă pe terenul de joacă.

Lasă-l pe el să aleagă locul în care să luaţi cina.

Şi dăruieşte-i toată atenţia ta plină de iubire.

Pe drum spre casă, luaţi îngheţată pentru toată familia.

Copilul tău îşi va aminti mereu ziua asta.

*

Cât timp copiii tăi sunt încă mici,
călătoriţi cu familia cât puteţi de des.

Deşi ne întâlnim zilnic cu cei ai casei,

nu apucăm să petrecem cu adevărat

timp împreună.

O schimbare de decor poate să facă minuni

şi să-i apropie pe membrii unei familii.

O călătorie reuşită cu familia poate

să prevină un divorţ.

Distanţele dintre note sunt cele
care fac muzica să fie frumoasă.

Pauzele cuvenite între cuvinte sunt cele

care fac discursul să fie elocvent.

Din timp în timp, ar trebui să ne luăm

un răgaz

şi să dăm atenţie prezentului.

*

Când ai de luat o hotărâre importantă,
nu sta nedormit din pricina ei.

Doar administrează-ţi un medicament special

numit „timp” şi aşteaptă.

Subconştientul tău va căuta răspunsul.

Două sau trei zile mai târziu,

soluţia ţi se va ivi

în timp ce te trezeşti, faci duş ori

stai de vorbă cu un prieten.

Încrede-te în subconştientul tău
şi lasă-ţi răgazul necesar.

Dacă ceva merge rău,
deseori privim în interiorul nostru

şi ne învinovăţim.

Dar este oare cu adevărat vina noastră?

De exemplu, dacă eu aş fi James Taylor,

iar cineva l-ar căuta pe Pavarotti,

atunci firește că n-aş fi ales.

Dar asta n-ar însemna că-mi lipseşte

talentul muzical.

Ci doar că nu sunt persoana potrivită.

Aşa că fii mai încrezător şi, te rog, încetează

să te mai pedepseşti.

*

Chiar dacă n-ai decât un castron cu cereale
pentru cină,

mănâncă-l cu atitudinea iubitoare a cuiva

care se hrăneşte.

Nu-i aşa că e obositor să fii nevoit să-ţi îngrijeşti

fără încetare trupul?

Laudă-te pentru cât munceşti.

Apoi culcă-te cu o oră mai devreme,

ca dar pentru corpul tău.

Te frământă ceva?

Atunci plimbă-te pe la soare.

Sub căldura lui,

creierul tău va secreta serotonină, ceea ce îţi va

linişti gândurile.

Dacă îţi laşi mintea să zăbovească

asupra problemei,

fără a încerca din răsputeri să găseşti răspunsul,

atunci soluţia va ieşi singură la iveală.

*

Dacă tot speri să fii consolat de ceilalţi,

s-ar putea să te simţi împovărat

de această nevoie.

Dacă simţi în permanenţă nevoia de a fi ascultat,

nimeni nu va putea să te mulţumească

pe deplin în această privinţă.

În loc să cauţi alinarea din partea celorlalţi,

oferă tu alinare şi ascultă-i pe cei din jur.

În timp ce-i ajuţi, vei fi vindecat.

În locul unui bilet la loterie, cumpără nişte flori pentru tine şi familia ta.

Dacă vei lua flori şi le vei aşeza în sufragerie,

te vei simţi de fiecare dată ca un învingător

şi vei avea parte de frumuseţe din belşug,

ori de câte ori vei trece prin acea cameră.

*

Cineva te-a dezamăgit?
Cineva te-a întristat?

E şcoala vieţii care încearcă să-ţi dea

o lecţie importantă.

Când te vei simţi pregătit, ia-ţi răgazul de a

înţelege lecţia.

*

Lumea va continua să se învârtă chiar şi fără tine.
Renunţă la ideea că numai cum procedezi tu

e bine

şi că eşti singurul care poate face lucrurile

să se întâmple.

Cu cât suntem mai recunoscători, cu atât devenim mai fericiţi.

Asta pentru că recunoştinţa ne ajută să înţelegem

că toţi suntem legaţi unii de alţii.

Nimeni nu se simte ca o insulă atunci când este

recunoscător.

Recunoştinţa ne ajută să înţelegem adevărul

naturii noastre interdependente.

*

Dacă îţi pasă sincer de ceilalţi şi cauţi căi de a-i ajuta să reuşească,

nu va trebui să mai cauţi şi căi

de a te binedispune.

Un gest bun şi lipsit de egoism îţi poate ridica

moralul şi stima de sine.

Când ai o zi proastă, vezi dacă poţi găsi o cale

de a-l ajuta pe altul.

Chiar şi un mic gest te va face

să te simţi mai bine.

CAPITOLUL 2
Atenţia

Împrieteneşte-te cu propriile emoţii

De când am devenit activ pe Twitter şi Facebook, oamenii îmi trimit mesaje prin care îmi cer sfatul. Cel mai des sunt întrebat cum trebuie gestionate emoţiile negative puternice, ca furia, ura sau gelozia.

Vestea bună este că cei care îşi pun această întrebare au parcurs deja jumătate din drum. Faptul că se întreabă arată că sunt îndeajuns de atenţi, încât să-şi observe propria stare de spirit negativă, lucru care nu-i deloc uşor. Cei mai mulţi sunt complet absorbiţi de propriile emoţii şi au o conştiinţă de sine limitată. Persoanele care mi-au adresat întrebarea au observat ce se petrecea în mintea lor pe măsură ce erau atraşi într-un vârtej al trăirilor negative, au încetinit ritmul, apoi mi-au trimis un mesaj. Când oamenii simt că se apropie o emoţie negativă, primul impuls este s-o controleze, astfel încât să nu se simtă copleşiţi ori ameninţaţi de ea. Dacă ar putea, şi-ar dori să fugă ori să se descotorosească imediat de ea. Arareori consideră că merită să fie mai profund înţeleasă. Acesta este probabil motivul pentru care lumea foloseşte expresii ca „Învinge ura!” ori „Controlează-ţi furia!” în loc de „Împrieteneşte-te cu propriile emoţii!”.

E greu să preiei repede controlul asupra unei trăiri negative puternice. Cu cât ne străduim mai mult s-o ţinem în frâu, cu atât mai tare o întărâtăm şi ea revine la suprafaţă. Şi chiar dacă o stăpânim, s-ar putea să nu facem decât s-o reprimăm, pentru ca ea să revină mai târziu. Imaginează-ţi că o emoţie negativă puternică e precum un vârtej de noroi într-un acvariu. Pentru ca noroiul să se aşeze pe fund, astfel încât să poţi vedea bine peştii, ultimul lucru pe care ar trebui să-l faci ar fi să-ţi bagi mâinile în apă şi să încerci să împingi noroiul în jos.

Cu cât te străduieşti mai tare să-l afunzi, cu atât mai mult îl agiţi. În mod asemănător, încercând să controlezi o emoţie negativă, ai putea încerca s-o împingi în adâncul tău. Din păcate, cu cât te străduieşti mai mult, cu atât mai puternică va reveni la suprafaţă.

Atunci ce ar trebui să facem? Cum am putea să ne înţelegem mai bine emoţiile negative şi să încercăm să le rezolvăm, în loc să ni le reprimăm? Răspunsul e destul de simplu. Tot ce trebuie să facem este să separăm energia brută a emoţiilor negative de etichetele lingvistice ca „furie” ori „ură” şi apoi să asistăm calmi, până când energia se va transforma în altceva. Important este să nu ne ataşăm de cuvinte ca „furie”, „ură” sau „gelozie”, ci să urmărim energia brută din spatele etichetelor. Deşi ar putea fi ceva subtil, energia se schimbă neîncetat, în vreme ce etichetele rămân statice. Dacă dezlipeşti eticheta şi intri în contact cu energia brută, curând îţi dai seama că emoţia negativă e doar temporară, ea se schimbă fără vreun efort din partea ta. Aşadar, la fel cum o oglindă reflectă ceea ce se află în faţa ei, fără să judece ori să se identifice cu imaginea, tu doar oglindeşte emoţia negativă (să spunem că-i vorba despre furie) şi urmăreşte-o nepărtinitor. Vei vedea că mânia îşi schimbă încet forma, dezvăluind un strat emoţional mai profund sau risipindu-se de la sine. Iar dacă alte emoţii ies la iveală, ocupă-te de ele la fel cum ai făcut şi cu furia.

Când încerci să înţelegi ceva, deseori metoda cea mai eficientă este să-ţi laşi deoparte ideile preconcepute şi să observi în linişte lucrul respectiv, astfel încât obiectul tău de studiu să arate ceea ce trebuie înţeles. În loc să te afunzi în apa tulbure a propriilor emoţii pentru a le învinge, ar trebui să le urmăreşti din afară, lăsându-le să se domolească şi să se transforme singure. După cum spunea

maestrul Jiddu Krishnamurti, atenţia pură, lipsită de judecată, nu e doar cea mai înaltă formă a inteligenţei umane, ci şi o manifestare a iubirii. Observă energia aflată în schimbare cu atenţie, dar şi cu dragoste, pe măsură ce ea se desfăşoară în spaţiul minţii tale.

Îmi imaginez pe cineva întrebându-se: „Ce-i atât de grozav în a observa pur şi simplu? Nu e ăsta un fel de a evita realitatea?” Răspunsul e chiar pe dos: nu ocoleşti realitatea. De fapt, o priveşti drept în faţă. În loc să te laşi copleşit de emoţie, fără să fii conştient de tine însuţi, tu îţi pui întrebări şi apoi percepi ceea ce deja există. Pe măsură ce vei deveni mai priceput, îţi vei da seama că emoţiile negative nu sunt o realitate fixă. Ele ies la iveală şi se retrag în mod natural în spaţiul conştiinţei tale, fără a ţine seama de voinţa ta. O dată ce vei deschide ochii în faţa acestui adevăr, nu vei mai fi influenţat de trăirile negative şi le vei putea privi ca pe un nor trecător, în loc să te identifici cu ele, tratându-le ca pe o parte definitorie a sinelui tău. Nu te lupta cu emoţiile negative. Observă-le şi împrieteneşte-te cu ele.

Dacă vrei să te răzbuni pentru că ai fost rănit,
nu mai vezi decât propria suferinţă.

Dar dacă te calmezi şi priveşti în profunzime,

o să vezi că persoana care te-a rănit

suferă la rândul ei.

*

În sălaşul inimilor noastre, avem
doi chiriaşi care locuiesc unul lângă celălalt:

Adolf Hitler şi Maica Tereza.

Ori de câte ori ne lăsăm copleşiţi de nesiguranţă şi teamă,

simţim lucrarea tainică a lui Hitler.

Când suntem în contact cu dragostea şi apropierea

faţă de ceilalţi,

auzim glasul blând al Maicii Tereza.

*

Ne-am pierdut interesul pentru filmele
sau serialele

în care personajele pozitive sunt mereu bune,

iar cele negative sunt întotdeauna rele.

Asta nu se potriveşte cu realitatea.

Niciun om nu e mereu bun sau rău.

Nu se poate găsi niciun om
Care a fost, este sau va fi

Doar criticat

Ori doar lăudat.

— *DHAMMAPADA*[2]

*

Un puritan care se grăbeşte să-i judece
pe ceilalţi,

adeseori, nu reuşeşte să-şi vadă propriile defecte.

*

Când un om îl critică pe altul,
s-ar putea să crezi că cel din urmă o merită.

Dar dacă priveşti mai atent,

vei observa că persoana care critică

se plânge pentru că

lucrurile n-au mers după voia ei.

Aşa că nu te lăsa prea uşor influenţat.

---

[2] *Dhammapada* (în traducere, „Cuvinte din doctrină” sau „Calea adevărului”) este o antologie de învăţături budiste clasice, în principal de natură etică, redate într-un stil simplu, aforistic. (*N.t.*)

Când ataci pe cineva,
deseori o faci pentru că te temi.

*

Un prieten începe să-l vorbească de rău pe un om
care nu-ţi e simpatic,

iar tu îl aprobi din toată inima.

Însă apoi nu poţi să nu te întrebi:

„Oare când nu sunt prin preajmă, vorbeşte

de rău şi despre mine?”

Bârfa poate fi catharctică pe moment, dar circulă

repede şi se poate întoarce împotriva ta.

*

Mă consideri pur şi milostiv
pentru că tu însuţi eşti pur şi milostiv.

*

Când oameni care nu te cunosc bine te admiră,
ei nu te văd pe tine, cel adevărat,

ci propriile lor iluzii proiectate asupra ta.

În schimb, atunci când oameni care nu te cunosc

bine te respectă,

probabil o fac pentru că meriţi.

Unii se întreabă dacă a-ţi anula mândria înseamnă a te lăsa înfrânt.

Eu nu cred. Umilinţa e un semn

al înţelepciunii şi forţei interioare.

Când îţi anulezi mândria, comunicarea reală

devine posibilă.

Putem să ne ascultăm în sfârşit unii pe alţii şi,

în cele din urmă,

să ne rezolvăm problemele.

*

Când cineva îţi spune „Nu”, nu reacţiona emoţional şi nu-ţi pierde controlul.

Un „Nu” s-ar putea să-ţi deschidă o surprinzătoare

lume nouă.

Un „Nu” s-ar putea să te conducă pe neaşteptate

către nişte oameni buni.

Dacă începi să te împotriveşti acelui

„Nu” imuabil,

vei suferi şi vei rata alte şanse.

Şeful tău îţi cere să faci o treabă care are prea puţină legătură cu slujba ta.

În loc să te enervezi, doar fă-o şi treci

mai departe.

Nu transforma o banalitate într-o

sursă majoră de suferinţă,

irosind timp şi energie pentru a te gândi neîncetat la ea.

*

Dacă ar trebui să rezum în câteva cuvinte întreaga viaţă a majorităţii oamenilor,

aş spune: împotrivirea necontenită faţă de ceea ce este.

În timp ce ne împotrivim, suntem în permanentă

mişcare, încercând să ne adaptăm,

şi totuşi rămânem nefericiţi cu ceea ce este.

Dacă ar trebui să rezum în câteva cuvinte întreaga viaţă a unei persoane luminate, aş spune:

acceptarea totală a ceea ce este.

Acceptând ce există, minţile noastre rămân calme

şi relaxate, în vreme ce

lumea se schimbă rapid împrejurul nostru.

Nu încerca să-i controlezi pe cei din preajma ta. Când nu-ţi poţi controla nici măcar

propria minte,

ce te face să crezi că-i poţi stăpâni pe ceilalţi?

*

Lucruri care-mi plăceau când eram tânăr,
dar de care acum puţin îmi pasă:

drumurile cu avionul, localurile în care mănânci cât vrei, filmele horror, nopţile nedormite.

Lucruri care îmi plac acum, când sunt mai

în vârstă:

Mozart, orezul brun, meditaţia, timpul petrecut de unul singur, sportul practicat în mod regulat.

Ne schimbăm fără să ne dăm seama.

Chiar în clipa asta

suntem în toiul unei schimbări.

*

Nu te lamenta că lumea s-a schimbat.
Nu fi supărat că oamenii s-au schimbat.

Evaluarea prezentului prin prisma amintirilor

te poate întrista.

Fie că-ţi place, fie că nu, schimbarea e inevitabilă.

Primeşte-o cu braţele deschise.

Fie că e vorba despre un obiect, un gând ori
un sentiment,

dacă s-a născut din deşertăciune,

curând îşi va schimba forma şi

în cele din urmă se va retrage înapoi

în deşertăciune.

Cei aflaţi în căutarea Adevărului etern

trebuie să privească dincolo de natura lui

schimbătoare şi să devină conştienţi

de „acela” care *cunoaşte* nestatornicia.

*

Călugărul cel mai respectat de către ceilalţi
nu este acela care

predică cel mai bine,

pare cel mai sfânt,

conduce templul cel mai mare,

prezice cu acurateţe viitorul

sau are puterea de a vindeca bolile.

Este cel care dă povaţă prin propriile sale fapte.
El nu are aura propriei importanţe

şi se sacrifică cel dintâi pentru

binele comunităţii.

Spiritualitatea nu trebuie practicată doar în singurătate, ci şi în mijlocul oamenilor.

Deschide-te către cei din jur şi te vei simţi

legat de ei.

Aceasta este adevărata provocare

a practicii spirituale.

*

Dacă eşti sincer în dorinţa de a te lumina, poţi învăţa până şi de la un copil

ori de la un om care te insultă pe stradă.

Întreaga lume îţi devine dascăl.

*

Persoana care te îndrumă spre deşteptarea spirituală nu este cea care te laudă ori se poartă

amabil cu tine.

Spiritualitatea ţi se adânceşte datorită celor

care te insultă şi îţi fac probleme.

Ei sunt maeştrii tăi deghizaţi.

Cum îţi poţi da seama dacă cineva este cu adevărat luminat?

Copleşeşte-l atât cu laude, cât şi cu critici.

Dacă dă semne că ar fi impresionat de unele sau

altele, atunci înseamnă că şi-a uitat

natura luminată.

*

Emoţiile noastre sunt capricioase, la fel ca vremea din Londra.

Acum, când cineva ne critică,

ne simţim jigniţi şi furioşi.

În clipa următoare, când altcineva ne laudă,

suntem mândri şi fuduli.

Dacă nu recunoaştem punctul stabil aflat

dincolo de suprafaţa

emoţiilor noastre schimbătoare,

atunci ne vom simţi prizonierii toanelor lor.

O persoană avansată în practica spirituală are următoarea atitudine:

atunci când se află într-un grup mare,

trăieşte ca şi cum ar fi singură.

Îşi vede de treburile ei, fără să se amestece

în ale celorlalţi.

Când e singură, se poartă ca şi cum ar fi

într-un grup mare.

Îşi urmează regimul de viaţă, fără să alunece

în trândăvie.

*

O bună îndrumătoare spirituală îşi poate aştepta discipolii să se maturizeze.

Ea nu simte nevoia să se laude ori să-şi dovedească

iluminarea.

Nu-şi impune învăţăturile, nici nu le cere

discipolilor s-o urmeze doar pe ea.

Îi lasă în pace, astfel încât să poată creşte

pe cont propriu.

Când o discuţie sinceră şi profundă ne face să ne simţim legaţi de altcineva,

devenim foarte fericiţi.

Putem avea acelaşi tip de legătură profundă

şi cu noi înşine,

acceptându-ne pe de-a-ntregul şi

înţelegându-ne natura luminată.

Şi aceasta este o sursă incomparabilă

de fericire şi libertate.

Când te simţi abătut

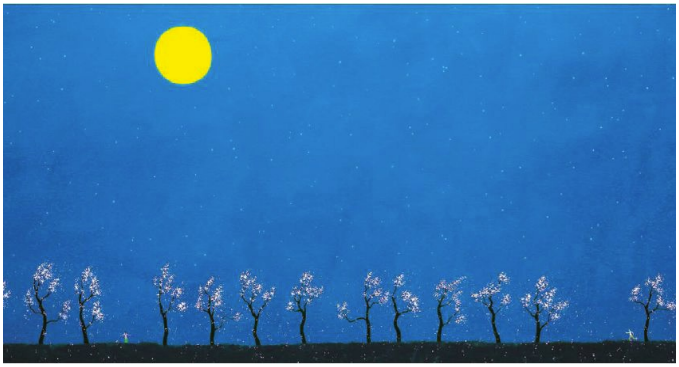
— Haemin Sunim, sunt abătut. Ce ar trebui să fac?

Observă-ţi în tăcere trăirea, fără a încerca s-o schimbi. Se va schimba de la sine.

Tot aşa cum ai privi un copac din curte, tot aşa cum ai sta pe malul unui râu şi ai urmări curgerea apei, observă-ţi în tăcere sentimentele, ca şi când ele ar fi în afara ta. Dacă vei face asta vreme de doar trei minute, vei băga de seamă că energia şi textura lor se modifică încet-încet.

Deseori, sentimentele izvorăsc din matca unor împrejurări pe care nu le poţi stăpâni. Întocmai cum nu poţi controla vremea ori starea de spirit a şefului tău, nu-ţi poţi stăpâni nici trăirile. Ele doar trec prin tine, asemenea norilor de pe cer. Şi, la fel ca ei, se vor risipi de la sine.

Dar dacă le iei prea în serios şi începi să le internalizezi ca şi cum ar face parte din identitatea ta, atunci le vei readuce la viaţă de fiecare dată când te vei gândi la trecut. Aminteşte-ţi că tu nu eşti nici sentimentele tale, nici povestea pe care ţi-o spune mintea ta despre tine, pentru a te ajuta să le lămureşti. Tu eşti tăcerea nemărginită care ştie despre apariţia şi dispariţia lor.



Când mintea priveşte în afară,
e influenţată de vânturile năprasnice ale lumii.

Dar când mintea se întoarce înspre interior,

ne putem găsi centrul şi ne putem odihni

în tăcere.

*

Oamenii întreabă: „Cum îmi pot goli mintea
atunci când meditez?

Pe măsură ce mă străduiesc, parcă tot mai multe

gânduri ies la iveală”.

E perfect firesc, pentru că şi încercarea

de a-ţi goli mintea e tot un gând.

Nu căuta să scapi de toate gândurile.
N-o să meargă.

În schimb, asistă la naşterea unui gând.

Asistă la dispariţia unui gând.

În momentul în care devii conştient de toate astea,

mintea se linişteşte şi se limpezeşte.

Ne place să vorbim despre lucrurile din afara
noastră, fiindcă mintea e obişnuită

să se reverse înspre lume.

Practicanţii spiritualităţii, însă, inversează cursul

şi privesc în interior.

Ei nu mai vorbesc despre chestiunile exterioare

şi se antrenează în cunoaşterea intimă

a minţii.

*

Dintre toate cuvintele pe care le rostim în fiecare zi,

câte sunt cu adevărat ale noastre

şi câte sunt împrumutate de la alţii?

Cât de des spunem ceva original?

Şi până la urmă, există cuvinte care să fie cu

adevărat ale noastre?

În fiecare dintre noi, e un martor interior care observă în tăcere tot ce se petrece

înăuntrul şi în afara noastră.

Născut din tăcere şi înţelepciune,

chiar şi atunci când lumea iscă o furtună de

emoţii, martorul stă calm în ochiul ciclonului,

nevătămat, luminos şi atotştiutor.

*

Dacă vrei să risipeşti norii gândurilor,
pur şi simplu rămâi cu mintea în prezent.

Norii gândurilor stăruie doar asupra

trecutului sau viitorului.

Adu-ţi mintea în prezent

şi gândurile ţi se vor domoli.

În loc să repeţi:
„E groaznic! E groaznic!”,

priveşte sentimentul groaznic drept în faţă.

În tăcere.

Cercetează-l.
Îi vezi natura schimbătoare?

Lasă sentimentul să plece atunci când îţi spune

că asta vrea să facă.

*

În universul acesta, totul e trecător.
Iar pentru că e trecător, e şi de mare preţ.

Trăieşte-ţi această preţioasă clipă în chip frumos şi înţelept.

*

Mintea nu poate avea două gânduri deodată.
Vezi dacă te poţi gândi în exact acelaşi timp

la două lucruri diferite.

Ei bine? E cu putinţă?

Putem fi multă vreme mistuiţi de furie,
fără să ne dăm seama că suntem furioşi.

Într-un mod asemănător, ne putem pierde

cu uşurinţă în gânduri,

fără să ştim că asta facem.

Chiar şi atunci când suntem treji,
nu ne deosebim cu nimic de un somnambul.

Facem lucruri fără să ne dăm seama.

Doar pentru că avem ochii deschişi, nu înseamnă

că suntem treji.

*

A fi treaz înseamnă
a şti ce se petrece pe tărâmul

conştiinţei tale.

În loc să-ţi urmezi orbeşte gândurile

şi sentimentele,

rămâi treaz şi recunoaşte-ţi starea de spirit,

înainte să fie prea târziu.

La ora mesei, adeseori ne dăm seama cât am mâncat abia atunci când ne ridicăm.

Practica spirituală se referă la a da atenţie

fiecărei clipe.

Dacă recunoşti momentul în care stomacul

ţi s-a umplut, atunci eşti avansat

din punct de vedere spiritual.

*

Deseori mintea noastră nu ştie ce vrea subconştientul.

Credem că ne dorim ceva, dar când obţinem

respectivul lucru, ne dăm seama că, de fapt,

ne doream altceva.

Atunci când vrei să auzi glasul subconştientului,

încearcă să meditezi.

Meditaţia îţi deschide o cale tainică înspre

subconştientul tău.

*

Poate că mintea noastră vrea bani, putere, prestigiu, dar subconştientul îşi doreşte dragoste

lipsită de egoism, armonie, umor, frumuseţe,

sfinţenie, pace şi acceptare.

Când ascultăm tăcerea, auzim vibraţii subtile.

În vreme ce asculţi vibraţiile,

pune-ţi o întrebare simplă:

Ce înseamnă a asculta?

Nu există ascultător.

Există doar ascultare.

*

Când privesc apa, mă transform în apă.
Când privesc o floare, mă transform în acea floare.

Floarea pluteşte pe apă, iupiii!

— Maestrul Zen Seo-ong (1912-2003)

Când trupurile noastre sunt sănătoase şi viguroase, ne simţim aproape la fel de uşori

ca aerul

Dar numai pentru că ne simţim uşori,

nu înseamnă că trupurile noastre

nu există.

E nevoie de multă strădanie pentru ca vigoarea

noastră să pară firească şi lipsită de efort.

Însă numai pentru că ea pare lipsită de efort,

nu înseamnă că nu s-a făcut niciun efort.

Ceea ce numim „spirit” ori „caracter luminat” există asemenea aerului,

atât de uşor şi de firesc, încât nu suntem

conştienţi de el,

decât dacă ne antrenăm pentru a-i da atenţie.

Cu multă vreme în urmă, a existat o singură minte, care, fiind singură de atâta timp, a început

să se plictisească.

Aşa că s-a hotărât să se despartă în două.

Dar de vreme ce părţile ştiau că iniţial au format

un întreg, joaca împreună nu era prea distractivă.

Parcă ar fi jucat simultan de ambele părţi ale unei

table de şah.

Aşa că cele două minţi au căzut de acord să uite

de unde provin.

S-au prefăcut că nu se cunosc una pe alta.

Cu trecerea timpului, au uitat şi de înţelegerea lor.

Au uitat că, de fapt, sunt una şi aceeaşi.

Aceasta e condiţia existenţei noastre.
Uităm că provenim dintr-o singură minte.

Când o persoană luminată transcende
dualitatea lui „tu şi eu”, ea vede viaţa

ca pe o lungă piesă de teatru.

De aceea rămâne veselă şi cu inima uşoară.

Îşi joacă rolul, dar nu uită niciodată

că e vorba de un spectacol.

*

Viaţa e ca un teatru. Ţi se dă un rol.
Dacă nu-ţi place personajul,

ţine minte că ai puterea de a recrea

rolul pe care ţi-l doreşti.

CAPITOLUL 3

Pasiunea

Temperează-ţi înflăcărarea!

Deşi mă simţeam încă student, cât ai clipi m-am trezit că aveam un „Dr.” înaintea numelui şi devenisem profesor universitar într-un orăşel din Massachusetts. Păstrez şi azi o vie amintire a felului în care îmi bătea inima la gândul că urma să-mi întâlnesc pentru prima dată studenţii. Eram plin de o nerăbdare înflăcărată, cam ca un adolescent care se duce la o întâlnire cu o fată pe care n-a mai văzut-o niciodată. Încercam să nu-l uit pe niciunul dintre numeroşii mei dascăli minunaţi şi speram că voi întruchipa ceva din priceperea şi prezenţa lor demne de încredere.

Dintre cele două cursuri pe care urma să le predau în acel semestru, unul era pe tema care mă inspirase cel mai mult în vremea studenţiei: Introducere în meditaţia budistă. Nu voiam ca lecţiile mele să fie doar teoretice. Îmi doream să le ofer studenţilor şansa reală de a practica ei înşişi meditaţia. Speram ca mai târziu, chiar şi după ce vor fi absolvit facultatea, să recurgă la meditaţie atunci când se vor confrunta cu momente dificile de-a lungul vieţii. Credeam că cel mai mare dar pe care îl puteam oferi studenţilor mei era abilitatea de a-şi observa cu obiectivitate propriile minţi şi de a nu fi prinşi în vârtejul mereu schimbător al gândurilor şi emoţiilor.

Îmi amintesc prima mea prelegere de parcă ar fi fost ieri. Înainte să intru în sala de curs, îmi făceam griji în legătură cu ce şi cum urma să spun, dar am ajuns să vorbesc cu înflăcărare despre incredibila raritate a ceea ce, în budism, se numeşte „afinitate karmică”. Le-am zis studenţilor mei că, potrivit învăţăturilor budiste, faptul că eram adunaţi acolo, în acea zi, nu constituia rezultatul unei simple întâmplări, ci urmarea faptului că ne întâlniserăm de-a lungul a nenumărate vieţi. Le-am mai zis şi că, de vreme

ce timpul petrecut împreună e un eveniment atât de rar şi preţios, ar trebui să ne propunem un semestru productiv. Pentru că mulţi dintre cursanţi erau în primul an, au fost foarte sinceri şi au părut a avea mari aşteptări privind facultatea. Numărul lor era limitat la douăzeci şi cinci, aşa că nu mi-a fost greu să le învăţ numele, ba chiar am putut să port scurte discuţii cu fiecare dintre ei. Am aflat de ce se înscriseseră la curs şi ce sperau să înveţe. Mi-au plăcut toţi şi mi-am promis că-mi voi dedica timpul şi energia educării lor.

Entuziasmul meu a devenit şi mai evident odată cu începerea cursului. Le dădeam studenţilor mei ceva mai multe teme decât ceilalţi profesori, întrucât simţeam nevoia de a-i învăţa cât mai multe cu putinţă. Când primeam lucrările lor, le notam cu foarte mare atenţie şi cât puteam de repede. În plus, le ceream să practice zilnic meditaţia şi să ţină câte un jurnal al experienţelor prin care treceau. În vreme ce alţi profesori obişnuiau să organizeze câte o cină cu studenţii spre sfârşitul semestrului, eu am găzduit mai multe asemenea reuniuni, inclusiv un picnic la o mănăstire budistă din localitate. Odată, le-am cerut studenţilor mei să mi se alăture la o biserică locală, pentru o prelegere susţinută de un cunoscut maestru american de meditaţie – Vipassana[3].

Pe măsură ce semestrul avansa, am început să-mi dau seama că înflăcărarea mea crea nişte probleme. Credeam că, dacă voi face tot ce-mi stă în putere pentru a-mi educa studenţii, ei se vor strădui din răsputeri să ţină pasul. Majoritatea păreau recunoscători că le ofeream o varietate

[3] Una dintre cele mai vechi tehnici de meditaţie indiană. A fost redescoperită cu peste 2 500 de ani în urmă de către Gautama Buddha, care a transmis-o discipolilor săi ca remediu pentru suferinţele universale. (*N.t.*)

de experienţe, dar câţiva se arătau obosiţi şi dădeau semne că-şi pierd interesul. Au început să vină la cursuri cu temele nefăcute şi fără să-şi fi încheiat lecturile. Câţiva dintre ei au declarat fără sfială că, din moment ce vizitele la mănăstire sau la biserica din localitate nu fac parte din curs, n-ar trebui să fie obligaţi să participe. M-am simţit dezamăgit şi chiar rănit. Nu mă puteam abţine. Făceam tot ce puteam pentru studenţii mei, iar ei respingeau ceea ce le ofeream.

Mi-am cercetat acea dezamăgire. Când am privit mai limpede situaţia, mi-am dat seama cât de nepriceput mă purtasem. Cursul acela era doar unul dintre cele patru pe care le urmau studenţii. Oricât de importantă ar fi fost materia pentru mine, pentru ei şi celelalte erau la fel de importante. Prin urmare era doar firesc să nu-şi poată investi tot timpul în cursul meu, însă eu nu reuşisem să văd clar lucrul ăsta şi mă lăsasem prins în propria mea dorinţă de a preda.

Indiferent cât de eficient ar fi un medicament, dacă-i ceri cuiva să-l ia, s-ar putea să aibă gust de otravă. Stilul meu de a preda începea să devină otrăvitor pentru unii dintre studenţi. După ce am realizat asta, în mijlocul semestrului, mi-am schimbat cursul, astfel încât să găsesc echilibrul cuvenit între pasiunea mea pentru munca de profesor şi capacitatea studenţilor de a învăţa. Spre uimirea mea, tinerii au remarcat aproape imediat diferenţa şi au început să reacţioneze pozitiv. Nu i-am mai împovărat cu zelul meu peste măsură de mare şi, treptat, şi-au redescoperit, în felul lor, interesul pentru materie. Atunci, am înţeles ceva ce ar fi trebuit să ştiu de la bun început.

Când ni se dă pentru prima oară o sarcină, mai ales una pentru care am muncit multă vreme, e uşor să ne entuziasmăm prea tare, căci suntem nerăbdători să

dovedim ce putem. Dar în avântul nostru, facem greşeala de pune semnul egal între înflăcărare şi eficienţă. E mai important să-ţi faci bine treaba, decât să ai impresia că-ţi faci bine treaba. E nevoie de înţelepciune pentru a-ţi da seama că cele două nu sunt întotdeauna legate între ele. În unele cazuri, eforturile pline de râvnă ale cuiva pot sta în calea obţinerii rezultatului dorit, mai ales dacă respectiva persoană nu poate vedea nevoile celor care muncesc alături de ea.

Doar când ştim cum să ne stăpânim înflăcărarea excesivă, reuşim să lucrăm eficient şi armonios laolaltă cu ceilalţi. Şi abia atunci ne putem împărtăşi în mod folositor entuziasmul cu cei din jur.

Dangătul unui clopot se aude în lung şi în lat
numai atunci când clopotul

e lovit cu putere.

Influenţa ta nu se va răspândi departe fără

sacrificiul de a munci din greu.

Lumea îţi remarcă eforturile mai repede

decât crezi.

*

E important să munceşti din greu,
dar nu te îndrăgosti de impresia

că munceşti din greu.

Dacă te îmbeţi cu această impresie, atunci îţi pasă

mai puţin de muncă propriu-zisă

şi mai mult de aparenţa că munceşti din greu.

*

Cei mai periculoşi oameni
sunt cei pătimaşi, dar cărora le lipseşte

înţelepciunea.

Dacă vrei să anticipezi comportamentul unui
politician după câştigarea unor alegeri,

uită-te la cum trăieşte în prezent

şi cum s-a purtat în trecut.

O persoană nu trăieşte după cum spune

că o va face.

Trăieşte aşa cum a mai făcut-o deja.

*

Din punct de vedere istoric, oamenii care aduc schimbări în societate nu sunt cei de vârstă

mijlocie, ci mai degrabă tinerii pasionaţi.

Inimile lor sunt sensibile la situaţia

celor oprimaţi.

Spiritele lor înfruntă cu curaj nedreptatea şi

luptă pentru cei fără de glas.

Păstrează-ţi inima şi spiritul tinere,

indiferent cât de bătrân ai fi.

Orice om e binevoitor cu o persoană pe care o întâlneşte

pentru prima dată.

Întrebarea este cât va dura bunăvoinţa lui.

Nu te lăsa păcălit doar pentru că cineva e amabil

cu tine la început.

*

Când angajezi, priveşte dincolo de calificări şi experienţă,

pentru a vedea dacă un candidat ştie cum să se

bucure de munca lui.

De obicei, oamenii cărora le place ceea ce fac

au mai mult succes decât ceilalţi.

Indiferent cu ce ne ocupăm, activitatea noastră trebuie să fie pusă la punct.

Dacă ne gândim: „Pentru moment merge şi aşa,

o să îndrept eu lucrurile mai târziu”,

de regulă situaţia rămâne neschimbată,

pentru că mai târziu e posibil ori să nu avem

motivaţia de a rezolva problemele,

ori să ne obişnuim pur şi simplu cu ele.

E ca şi cum ne-am muta într-o casă şi am hotărî s-o reparăm de-a lungul timpului.

Chiar şi după mulţi ani, tot nu apucăm

să rezolvăm problemele.

Iar până la urmă ajungem să trăim

vreme îndelungată lăsând lucrurile aşa cum sunt.

Cineva gândeşte: „O să învăţ mult ca să pot intra la o facultate de prestigiu”.

Altcineva îşi spune: „O să învăţ mult

ca să-mi educ sora, care nu poate merge la şcoală

pentru că familia mea nu-şi permite s-o trimită”.

Deşi ambele persoane sunt la fel de hotărâte să înveţe mult, motivaţiile lor

sunt foarte diferite.

Promisiunea de a-i ajuta pe alţii poate să scoată la

iveală o energie uriaşă din interiorul nostru.

De aceea, înainte de a porni în călătoria spre

iluminarea spirituală, cei care îşi doresc să atingă

starea de Buddha fac jurământul de a salva

toate fiinţele simţitoare.

Când iei o decizie, încearcă să judeci câţi oameni vor trage foloase de pe urma ei.

Dacă îţi satisface numai propria persoană şi îi face

pe mulţi să sufere inutil, atunci e decizia greşită.

*

Fii genul de om care se poate pune în locul altuia şi poate înţelege situaţia nu doar din propriul punct de vedere, ci şi din perspectiva celuilalt.

*

Încerci să te apropii de cineva? O faci pentru că vrei ceva de la el? Dacă îţi doreşti să-i fii cu adevărat apropiat, atunci renunţă la motivele ascunse. Când eşti sincer binevoitor, fără să ai vreun plan tainic, atunci ceilalţi se vor deschide mai uşor faţă de tine.

Unii sunt buni şi generoşi cu cei din afara cercului lor, neglijând în acelaşi timp nevoile celor de lângă ei. E o greşeală să consideri că familia şi colegii intimi ţi se cuvin. Când cei apropiaţi se simt ignoraţi şi trădaţi, tot ce ai construit se poate nărui într-o clipă.

*

Un bolovan uriaş ne arată cum să rămânem drepţi şi să nu şovăim

nici măcar atunci când valurile de laude ori de

critici năvălesc asupra noastră.

Nu e important să avem dreptate, ci să fim fericiţi împreună

Fiecare dintre noi are credinţe, valori şi gânduri fundamentale pentru el, în privinţa cărora nu-şi imaginează că ar putea să facă vreun compromis. Considerăm că ele sunt irefutabil corecte şi că toţi ar fi de acord cu noi, dacă le-ar veni mintea la cap. Dar, din când în când, suntem nevoiţi să petrecem ceva timp în compania unor oameni care nu ne împărtăşesc convingerile.

S-ar putea să ne încontrăm din pricina opiniilor politice, a credinţelor religioase ori a principiilor vieţii. Dacă discuţia atinge vreunul dintre aceste subiecte, ea se transformă iute într-o ceartă. Niciunul dintre participanţi nu se simte auzit ori respectat şi, de cele mai multe ori, la sfârşit rămân furia, confuzia şi suferinţa.

Trebuie să ne întrebăm dacă merită să ne rănim unul pe altul şi să ne facem nefericiţi în numele apărării unor convingeri. N-ar trebui să ne pese mai mult de omul aflat în faţa noastră, decât de păstrarea sanctităţii unor valori? Nu e mai bine să fim fericiţi împreună, decât să avem dreptate în singurătate?

Încercarea de a-l convinge pe altul să ne adopte punctele de vedere este, în cea mai mare parte, opera propriei mândrii. Chiar şi dacă se dovedeşte că am avut dreptate, trufia nu cunoaşte satisfacţie şi caută o nouă dezbatere în care să se implice.

Maturitatea vine odată cu experienţa. O lecţie a maturităţii este aceea că n-ar trebui să ne luăm gândurile prea în serios, ci să învăţăm cum să ne strunim orgoliul şi să privim imaginea de ansamblu.

A avea dreptate nu e nici pe departe la fel de important ca a fi fericiţi împreună.

În loc să fii cel mai deştept din încăpere,
grăbindu-te să-i critici pe alţii,

fii prietenul inimos, care-i aduce pe oameni

laolaltă şi împărtăşeşte lucruri.

Fii vecinul sensibil, capabil să perceapă

suferinţa celorlalţi.

*

Dacă vreau să conving pe cineva,
mai întâi îl ascult atent şi încerc să-l înţeleg.

Chiar şi dacă am dreptate, persoana respectivă nu

va fi convinsă până când nu se va simţi auzită

şi respectată.

*

Multe conflicte din vieţile noastre pot fi rezolvate,
dacă ne punem în locul celuilalt.

Încearcă să priveşti lucrurile din punctul lui

de vedere.

Dacă iei în calcul doar propria perspectivă,

nu te deosebeşti cu nimic de un copil.

Dacă te înfurii în timp ce dezbaţi despre bine

şi rău, glasul tău mânios tocmai a acceptat

înfrângerea.

*

E uşor să fii critic.
Dar dacă cel critic încearcă să conducă

operaţiunea, curând înţelege că nimic nu-i la fel

de uşor ca observaţiile lui negative.

Critica fără soluţie e numai o umflare în pene

a criticului.

*

Când auzi ceva care-ţi face sângele să fiarbă,
nu azvârli imediat un mesaj ori un e-mail furios.

O persoană înţeleaptă lasă noaptea să-i fie sfetnic.

O reacţie emoţională imediată duce deseori

la un rezultat regretabil.

E uşor să-i faci pe oameni să se simtă speciali.
Ei, de obicei, preferă să vorbească în loc să asculte.

Pune multe întrebări deschise şi ascultă,

fiind sincer interesat.

Se vor simţi flataţi de atenţia pe care le-o acorzi

şi chiar te vor simpatiza.

*

O persoană puternică e deseori înconjurată
numai de oameni care o aprobă necondiţionat,

ajutându-şi şeful să se simtă important

şi ieşit din comun.

Dacă cei dimprejurul tău îţi dau mereu dreptate,

probabil sunt oportunişti, nu devotaţi.

*

Când o întrebare are atât un răspuns lung,
complicat, dar logic, cât şi un răspuns simplu,

ce poate fi înţeles până şi de un copil,

răspunsul corect este, de obicei, cel simplu.

Când adresezi o întrebare
şi nu există niciun răspuns,

atunci acela este răspunsul.

*

Unii îşi cunosc defectele,
iar alţii, nu.

Nimeni nu-i perfect.

Toţi avem defecte.

*

Dacă cineva pare fără cusur,
atunci înseamnă că nu cunoşti

foarte bine respectiva persoană.

*

„Nu încerca să-l faci perfect. În schimb,
încearcă să-l faci interesant!”

— sfatul unui designer de interior

Vrei să fii fericit,
sau vrei să pari fericit?

Lasă ce-ţi spune lumea că trebuie să faci

pentru a fi fericit.

Fii sincer cu tine însuţi şi descoperă

ce-ţi doreşti cu adevărat.

*

Alege-ţi fericirea, nu succesul, ca scop în viaţă.
Dacă ai succes, dar nu eşti fericit, atunci

care-i rostul?

*

Sunt unii care îşi doresc să aibă succes
pentru a le da cu tifla oamenilor

care i-au privit de sus.

Dar ce se întâmplă după ce obţii succesul?

Ce faci după ce le dovedeşti că s-au înşelat?

Dacă vrei să reuşeşti cu adevărat, nu folosi

criteriile nimănui altcuiva.

O laudă însemnată vine de la cineva
din domeniul tău.

Face cât laudele a zece sau mai mulţi oameni

din afara domeniului.

*

Profesioniştii îşi au fiecare, talentul
şi specializările lor.

Când un client încearcă să controleze şi să

monitorizeze fiecare detaliu,

profesionistul nu poate lucra la întreaga sa

capacitate şi se simte inhibat.

Dacă vrei cele mai bune rezultate, priveşte cu

interes, dar ştii când să te retragi.

*

Un medic, avocat sau contabil experimentat
nu-ţi va oferi neapărat un serviciu mai bun

decât tânărul profesionist pasionat, care lucrează

în domeniu de doar câţiva ani.

Atenţia pe care o primeşti e deseori mai

importantă decât ilustrul istoric profesional

al specialistului.

Dacă stăpâneşti optsprezece niveluri în kung-fu, poţi răni pe cineva cu un bobârnac.

Dar dacă mergi înainte pentru a stăpâni toate cele

treizeci şi şase de niveluri, alegi să te retragi

atunci când cei slabi vin prosteşte să se bată.

Înaintezi?

Îţi merge bine?

Atunci uită-te dacă reuşeşti

pe spinarea altora sau împreună cu alţii.

Dacă-i împingi pe ceilalţi la o parte în drumul tău

către succes, atunci vei fi tras la fund de îndată

ce curentul se va schimba.

CAPITOLUL 4
Relaţiile

Arta de a păstra o relaţie bună

Mulţi dintre noi investim timp şi bani ca să locuim într-o casă confortabilă, să conducem o maşină elegantă, să părem tineri şi frumoşi. Dar cât investim în lucrurile intangibile, cum ar fi bunele relaţii? Dacă suntem îndeajuns de norocoşi, încât să fim înconjuraţi de rude şi prieteni care ne iubesc pentru cine suntem şi cărora le pasă sincer de bunăstarea noastră, ne simţim ocrotiţi şi echilibraţi din punct de vedere emoţional, în ciuda dificultăţilor. Pe de-altă parte, chiar având o casă de vis, o maşină de lux şi un trup perfect, rămânem profund nefericiţi dacă există probleme în relaţiile noastre cu ceilalţi. Iar când problemele persistă, fără a se întrevedea nicio cale de rezolvare, devenim deprimaţi, ba chiar ne gândim la suicid. Dacă fericirea e ceea ce sperăm să obţinem de la viaţă, n-ar trebui să depunem mai mult efort pentru cultivarea bunelor relaţii cu oamenii din jurul nostru?

*

Pe când aveam douăzeci de ani, am călătorit două săptămâni cu rucsacul în spate prin Europa, împreună cu un bun prieten de la mănăstirea mea. Când am aterizat pe aeroportul din Roma, eram foarte bine dispuşi. Ne cunoşteam de doi ani şi ne înţelegeam foarte bine. Îmi plăceau umorul şi firea lui caldă, iar el îmi aprecia spiritul aventuros şi optimismul. De vreme ce el nu prea vorbea engleza, m-am simţit obligat să-i stau prin preajmă. După prima săptămână, în care ne-am petrecut fiecare clipă împreună, am rămas fără subiecte de discuţie şi amândoi am devenit irascibili. Nu pentru că ar fi existat vreo problemă concretă în relaţia noastră de prietenie. Pur şi simplu tânjeam după puţină singurătate. Aşa că, în

dimineaţa următoare, i-am propus s-o luăm pe drumuri diferite şi să ne reîntâlnim seara, la pensiune. Prietenul meu mi-a primit cu bucurie propunerea.

Când am plecat de la pensiune, mă simţeam liber. Ştiam că în ziua aceea puteam alege să fac orice pofteam. Nu trebuia să negociez cu prietenul meu locul spre care să pornim mai întâi şi ce să vedem mai apoi. Dar, pe măsură ce dimineaţa se scurgea înspre amiază, am început să-mi amintesc avantajele de a avea un tovarăş de călătorie. Când trebuia să merg la baie, nu mă mai puteam baza pe prietenul meu să-mi păzească rucsacul. Mâncatul singur nu era deloc distractiv. Părea mai mult o corvoadă, decât un moment de bucurie şi relaxare. În ziua aceea n-am făcut nicio poză cu mine, căci nu voiam să-i deranjez pe străini. Dacă întâlneam câte ceva frumos, cum ar fi o celebră operă de artă, nu mai eram la fel de încântat, de vreme ce nu aveam cui să-i împărtăşesc entuziasmul meu. Seara, când am ajuns la pensiune, am fost foarte fericit să-mi revăd prietenul. La cină am găsit numeroase noi subiecte de discuţie, povestindu-ne întâmplările de peste zi.

După această experienţă mi-am dat seama că arta de a păstra o relaţie bună poate fi comparată cu statul lângă un şemineu. Dacă şedem prea aproape şi pentru prea multă vreme, ne înfierbântăm, ba e posibil chiar să ne frigem. Dacă ne aşezăm prea departe, nu simţim căldura. Tot aşa, indiferent cât de bine ne înţelegem cu cineva, dacă stăm prea aproape, fără să lăsăm un oarecare spaţiu personal, curând ne simţim captivi şi mistuiţi. E uşor să credem că relaţia respectivă ni se cuvine şi să ne supărăm fiindcă nu avem suficientă intimitate ori independenţă. Pe de-altă parte, dacă depunem prea puţin efort pentru a păstra

legăturile cu prietenii şi rudele, nu simţim căldura iubirii lor. Cheia este găsirea unui echilibru.

Am auzit o poveste coreeană care oferă o altă lecţie utilă privind relaţiile. Este vorba despre un bărbat pe nume Maeng Sa-seong (1360-1438), membru al castei cărturarilor în vremea dinastiei Joseon. El era renumit pentru inteligenţa lui: la nouăsprezece ani primise cele mai înalte calificative la examenul de admitere în serviciul public, iar la douăzeci de ani devenise magistrat al ţinutului. Dar succesul rapid obţinut l-a făcut trufaş şi dispreţuitor. Într-o bună zi, Maeng i-a făcut o vizită unui eminent maestru Zen din regiunea sa şi l-a întrebat:

— Ce ar trebui să reţin în vreme ce conduc acest sat?

Maestrul i-a răspuns politicos:

— Nu e nevoie decât să eviţi răul şi să faci bine multora.

Maeng s-a răstit:

— Până şi un copil ştie asta! E tot ce ai să-mi spui?

Când magistratul a dat să plece, maestrul l-a rugat insistent să mai rămână puţin. După ce a fiert ceai, a început să toarne în ceaşca lui Maeng, dar nu s-a oprit atunci când aceasta s-a umplut. Nedumerit, Maeng i-a cerut să-şi explice gestul.

— Pari să ştii că prea mult ceai o să strice duşumeaua, i-a răspuns maestrul, dar cum de nu ştii că prea multe cunoştinţe o să-ţi strice caracterul?

Ruşinat, Maeng a sărit în picioare şi s-a repezit înspre uşă pentru a pleca, însă în graba lui s-a lovit cu capul de toc. Maestrul l-a dojenit cu blândeţe:

— Dacă ai să-ţi pleci capul, n-ai să te loveşti de necazuri!

După cum putem vedea, mândria peste măsură de mare poate fi o sursă de conflict. Dacă-i tratăm pe oameni cu smerenie şi respect, certurile pot fi evitate. Deseori trufia noastră este cea care ne încurajează să stăm drepţi şi să

purtăm un război al voinţelor. Luptându-ne să stabilim cine are dreptate şi cine nu, ajungem să provocăm suferinţă fizică şi emoţională. Unii oameni îşi târăsc până şi familia ori prietenii în conflict, creând şi mai multe încurcături ori duşmănii fără rost. Dacă cineva vine la mine şi-mi spune:

— Hai să vedem a cui religie are dreptate! mai întâi îl ascult respectuos, apoi îi răspund:

— Îţi mulţumesc că mi-ai prezentat aspecte ale religiei tale despre care nu ştiam prea multe. Îţi sunt recunoscător.

Dacă m-aş implica într-o dezbatere pentru a câştiga, singurul rezultat ar fi că cineva s-ar simţi rănit. Chiar dacă eu aş ieşi învingător, la ce bun? Cealaltă persoană n-ar face decât să se simtă înfrântă.

Cu toţii creştem în medii diferite. Experienţele noastre variază, la fel şi personalităţile, obiceiurile, valorile şi gândurile. Nu e uşor ca oameni deosebiţi să trăiască laolaltă, încercând să clădească relaţii. Conform scrierii budiste *Tratatul regelui comorilor Samadhi*[4]: „Nu te aştepta ca alţii să-ţi urmeze calea. Când lucrurile merg întotdeauna după voia ta, e uşor să devii arogant”. Pe măsură ce întâlnim adversităţi de-a lungul vieţilor noastre, ne maturizăm şi devenim mai înţelegători. Aminteşte-ţi doar că persoana care azi ţi-a îngreunat traiul ar putea fi un dascăl incognito, trimis de sus pentru a se ocupa cu dezvoltarea ta spirituală.

---

[4] „Tratatul” cuprinde cele zece lucruri pe care să „nu le ceri” în practica spirituală. *Samadhi* reprezintă o stare de concentrare intensă obţinută în timpul meditării. În practica yoga este considerată etapa finală, în care se reuşeşte uniunea cu divinitatea. (*N.t.*)

Te simţi deseori singur la serviciu ori la şcoală?
Poate că inima ta e închisă faţă de cei din jur.

„N-o înţeleg.”

„Sunt mai bun decât ea.”

„Nu suntem pe aceeaşi lungime de undă.”

Dacă gândeşti aşa, cum să nu fii singur?

Deschide-ţi inima şi bea o cafea cu ea.

Curând vei vedea că nu e chiar aşa diferită de tine.

*

Când îmi vorbeşti deschis despre suferinţa ta şi tristeţea ta, mă simt recunoscător că au apelat

la mine pentru sprijin.

E ca şi cum te-aş fi întâlnit în cea mai sacră

dintre încăperile inimii tale.

Politicienii spun întotdeauna ce sună bine.
Dar noi nu rezonăm mereu cu spusele lor,

fiindcă ele provin din minte,

nu din suflet.

Vorbeşte din inimă, care este blândă,
curată şi sinceră.

Oamenii te vor înţelege şi te vor simpatiza.

*

Dacă te crezi superior ori inferior cuiva,
un zid invizibil se va înălţa între voi doi.

Tratează-l ca pe un vechi prieten pe care

nu l-ai mai văzut de mult.

Când îţi vei lăsa garda jos, la fel va face şi el.

Capătul unui rulou de *sushi*, din care curge umplutura,
e deseori mai gustos decât o bucată tăiată cu grijă

din mijloc.

O persoană elegantă şi bine pusă la punct poate părea

rece şi străină,

în vreme ce un tip oarecare, lipsit de prefăcătorie,

e mai sincer

şi mai atrăgător.

*

Ştii de ce discuţia e atât de plictisitoare?
Pentru că suntem robii politeţii, incapabili să

vorbim din suflet.

Orice conversaţie poate deveni vie şi interesantă,

de îndată ce începem să vorbim

cu adevărat sincer.

Când cineva te înjură,
rămâi calm şi adună-ţi gândurile timp

de treizeci de secunde.

Şi cu asta gata!

Dar dacă ripostezi şi întrebi:

„Care ţi-e problema?”

va trebui să petreci mai mult timp

cu acea persoană nefericită.

*

Oamenii spun lucruri care rănesc deoarece ei
înşişi au fost răniţi.

Când întâlneşti o persoană sarcastică şi

răutăcioasă, gândeşte-te la situaţia tristă

în care trebuie să se afle.

Dacă e prea de tot, iar tu nu ai timp,

şopteşte-i doar: „Fii binecuvântat!”

şi treci mai departe.

Când critici pe cineva, vezi dacă nu cumva o faci din invidie.

Criticile tale dezvăluie mai multe despre tine

însuţi decât îţi dai seama.

Chiar şi dacă ai dreptate, s-ar putea ca oamenii să

te considere totuşi neatrăgător.

*

Dacă vrei să comunici eficient cu ceilalţi, e mai bine să descrii ceea ce simţi,

în loc să treci în ofensivă.

De exemplu, spune: „Mă întristează foarte mult să

aud asta”, nu: „De ce mă întristezi mereu?”

Vrei ca omenii să te asculte, nu să fie nevoiţi

să se apere de tine.

Când eşti dezamăgit, nu aştepta prea mult înainte s-o spui.

Când ţii în tine sentimentele, râul de emoţii

se umflă, devenindu-ţi dificil să-l traversezi

şi să vorbeşti calm.

*

Ai mulţi duşmani?
Atunci fii smerit şi încetează să-i mai vorbeşti

de rău pe oameni.

Cei care nu-şi fac duşmani sunt mai puternici

decât aceia care au forţa de a se lupta cu toţi

şi a învinge.

*

Zgomotul unei motociclete îl afectează pe conducător mai mult decât pe oricine altcineva.

Motociclistul nu va avea pe cine să învinovăţească

în afară de sine, atunci când va fi bătrân şi nu va

putea să mai audă nimic.

Când îi vorbeşti de rău pe ceilalţi, te răneşti pe tine mai mult decât pe oricine altcineva.

Pentru că negativismul se aude cel mai tare

în interiorul tău.

Indiferent cât de mult suferi, nu trebuie
să ai ultimul cuvânt.

Ultimul cuvânt poate să distrugă până şi

amintirile frumoase.

Chiar dacă oamenii şi împrejurările se schimbă,

e oare nevoie să-ţi întinezi toate amintirile,

mai ales pe cele fericite?

*

Când suntem orbiţi de furie, facem alegeri pe care
mai târziu le regretăm.

Să părăseşti încăperea înainte ca o punte să fie

arsă e un semn de maturitate.

*

Cea mai bună cale de a i-o plăti cuiva
care te-a părăsit e să întâlneşti pe altcineva

şi să redevii fericit.

Să urzeşti planuri de răzbunare şi să rămâi gelos,

mulţi ani după ce s-a sfârşit, e formula

suferinţei nesfârşite.

El se plânge de ea pe la spatele ei.
Ea, fără să ştie nimic, îl abordează

şi îi spune cele mai blânde cuvinte.

Cea mai bună răzbunare e dragostea.

*

Până şi cea mai frumoasă muzică devine obositoare dacă o ascult neîncetat.

Dar dacă o ascult după ceva vreme,

ea redevine minunată.

Problema nu este muzica în sine.

Ci relaţia mea cu ea.

Chiar şi cea mai bună prietenă devine enervantă, dacă petrec prea mult timp cu ea.

Însă, dacă o revăd după o pauză, e din nou grozavă.

Problema nu o constituie persoana.

Ci relaţia mea cu ea.

În primele scrieri budiste, există o zicală: „Hârtia care înveleşte tămâia miroase a tămâie,

iar sfoara care leagă peştele miroase a peşte”.

Fie că ne place, fie că nu, suntem influenţaţi

în mod natural de ceea ce ne înconjoară.

Întreabă-te: „Cu cine vreau să mă asemăn?

Îmi e acea persoană apropiată din punct de vedere

fizic ori intelectual?”.

*

Dacă ajutăm pe cineva în speranţa de a primi ceva în schimb, nu oferim, ci împrumutăm.

Un dar adevărat este făcut fără a se aştepta

nimic în schimb.

Asta înseamnă şi să renunţăm la controlul asupra

a ceea ce am dăruit.

Când discuţia se îndreaptă spre defectele cuiva, încearcă să nu participi şi redirecţionează

cu grijă conversaţia.

Dacă vorbim prea mult, ne e uşor să criticăm

pe cineva.

Prin urmare, când simţi că ai chef de vorbă,

fii atent.

*

Când ţi se cere să faci ceva, hotărăşte dacă eşti capabil.

Dacă nu, atunci refuză cât mai curând cu putinţă,

aşa cum ai proceda într-un restaurant când ţi se

aduce comanda greşită.

Dacă n-o trimiţi înapoi numaidecât,

va trebui să plăteşti pentru ea.

Există un motiv pentru care oamenii se adună în jurul anumitor indivizi.

Ei sunt calzi, plini de grijă şi mărinimoşi.

Sunt generoşi cu timpul, banii

şi complimentele lor.

Dacă încerci să-i conduci pe oameni punând

accentul doar pe reguli şi principii,

ei te vor părăsi, unul câte unul.

Un bun conducător ştie asta, aşa că încearcă

să cultive virtutea.

*

Conform înţeleptului cărturar Jeong Yak-yong (1762-1836), adept al lui Confucius:

„Cea mai bună cale de a-ţi ascunde averea

este s-o dăruieşti.

Dacă eşti generos cu bogăţia ta,

banii care mai devreme sau mai târziu ar fi

dispărut devin o nestemată nemuritoare, adânc

sădită în inima celui care i-a primit”.

Aerul pe care îl inspir îmi pătrunde în trup şi devine o parte din mine.

Aerul pe care îl expir trece la altcineva şi

devine parte din el.

Fie şi numai urmărind mişcarea aerului,

ne dăm seama că toţi suntem legaţi unii de alţii,

nu doar la figurat, ci şi la modul propriu.

*

Ne place sau nu, toţi suntem legaţi între noi şi e de neconceput să fii fericit de unul singur.

— Sanctitatea Sa Dalai Lama[5]

Întregul univers e cuprins într-o felie de măr dintr-un pachet pentru prânz.

Copacii, lumina soarelui, norii, ploaia,

pământul, aerul, sudoarea fermierului

sunt toate în ea.

Camionul de transport, benzina, piaţa, banii,

[5] Citat din mesajul postat de Dalai Lama pe Twitter în data de 11 iulie 2011, https://twitter.com/DalaiLama/status/90351201736065024. (*N.a.*)

zâmbetul casierului sunt toate în ea.

Frigiderul, cuţitul, tocătorul,

dragostea mamei sunt toate în ea.

Toate lucrurile din univers depind unele

de altele.

Acum, gândeşte-te la ce există în tine.

Întregul univers e în noi.

Drumul iertării

Pe cel care te-a trădat şi a plecat, pe cel care te-a furat şi a dispărut, pe cel care te-a înjunghiat pe la spate şi apoi s-a purtat ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat... iartă-i pe toţi!

Nu de dragul lor, ci spre binele tău. Sincer, pe de-a-ntregul, pentru tine. Nu fiindcă îţi merită iertarea. Nu fiindcă sunt doar oameni.

Iartă-i!

Ca să poţi fi liber. Ca să poţi fi fericit. Ca să-ţi poţi continua viaţa.

N-o să fie uşor şi o să pară nedrept. S-ar putea ca, dintr-odată, să te străbată un val de furie. S-ar putea ca lacrimi amare să ţi se rostogolească pe obraji. Îngăduie acestor trăiri să iasă la suprafaţă şi lasă-le în pace. Tratează-le cu bunătate, cu compasiunea din inima ta.

După ce ţi-ai respectat lacrimile, întreabă-te blând: „Vreau să port în continuare resentimentul ăsta în sufletul meu? Vreau să trăiesc mereu în postura de victimă?”.

Când te simţi pregătit, ia-ţi inima în dinţi şi hotărăşte-te. Cu toate că sufletul nu va asculta decizia minţii, tu hotărăşte-te să ierţi şi să te eliberezi din robia emoţională.

Apoi, cercetează-ţi iar sentimentele de mânie şi amărăciune. Dă-le permisiunea deplină de a se exprima. Cum se manifestă ele în trupul tău? Se transformă în muşchi încordaţi, o înteţire a bătăilor inimii, o înroşire a pielii? Ies la iveală sub forma răsuflării accelerate, a unei presiuni în piept?

Lasă ca valurile de trăiri să se arate şi să se retragă. Ocupă-te de senzaţiile care-ţi străbat corpul.

Când valurile se mai potolesc, priveşte în adânc şi vezi ce se află dincolo de ele. Există vreo emoţie ascunsă în spatele furiei şi amărăciunii?

Vezi teamă, ruşine, durere? Există acolo singurătate şi nesiguranţă? În loc să te îneci în ele, observă-le.

Pe măsură ce inima îţi devine mai blândă şi mai deschisă, îndreaptă-ţi atenţia către agresor. Poţi privi sub masca respectivei persoane şi simţi ce se află dincolo de atâta violenţă ori necinste?

Îi simţi frica, nesiguranţa şi nevrednicia? Îi simţi singurătatea ori ruşinea pe care o ascunde? În loc să capitulezi în faţa lui, observă-l cu compasiune.

În fiecare dintre noi există un munte abrupt de temeri şi un râu adânc de suferinţe. Dar există şi ochiul milos care-ţi priveşte peisajul interior. Fie ca tu să-ţi găseşti martorul interior, izvorul libertăţii şi al vindecării!

Când urâm pe cineva,
ne gândim foarte mult la omul respectiv.

Nu reuşim să ne desprindem de el şi,

treptat, începem să ne purtăm asemenea lui.

Nu-l lăsa să devină un
chiriaş pe termen lung în inima ta.

Evacuează-l imediat, cu o înştiinţare de iertare.

*

Oare persoana pe care o deteşti
merită să fie purtată mereu în sufletul tău?

Păstrează-ţi inima doar pentru aceia

care te iubesc.

Dacă-i porţi cu tine pe oamenii care-ţi stârnesc ura,

asta nu-ţi aduce decât frământare şi tristeţe.

*

În relaţiile pe care le ai, presupune că
va trebui să dăruieşti mai mult decât primeşti.

Ne amintim prea bine ce am făcut pentru ceilalţi,

dar uităm cu uşurinţă ce au făcut ceilalţi pentru noi.

Chiar dacă simţi că ţi se datorează câte ceva,

e foarte probabil să fi primit aproape la fel de mult

pe cât ai dat.

Pentru că sunt călugăr,
unii oameni îşi împreunează palmele în semn de

salut, iar eu, fără să vreau, fac la fel.

Alţii dau din cap,

iar eu, fără să vreau, fac la fel.

Oamenii sunt ca oglinzile.

Ne reflectăm unii pe alţii.

Când o persoană înţeleaptă vrea ceva de la ceilalţi,
mai întâi face ea ceea ce îşi doreşte

din partea lor, mai degrabă dând un exemplu,

decât pretinzând.

*

Dacă vrei ca o prietenă să-şi amintească de ziua ta,
aminteşte-ţi mai întâi tu de a ei.

Dacă vrei ca soţul tău să-ţi facă un masaj,

fă-i mai întâi tu unul.

Dacă vrei să-i determini pe copiii tăi să se uite mai

puţin la televizor,

închide-ţi tu primul televizorul.

Nu aştepta pur şi simplu să se întâmple ceea ce-ţi doreşti. Acţionează tu mai întâi.

Înţeleptul se fereşte, atunci când cineva se repede la el.

Dacă atacă la rândul lui, doar pentru că a fost

atacat, va fi văzut ca un agresor şi nu va reuşi

să câştige inimile oamenilor.

Deşi ar putea să pară nedrept,

stăpânirea impulsului de a reacţiona la furie

dovedeşte adevăratul caracter.

*

Oamenii se supără din pricina unei chestiuni emoţionale neînsemnate, iar mai târziu atacă

persoana care i-a necăjit, sub un pretext

care nu are nicio legătură, dar pare logic.

*

Când tu te cobori, lumea te înalţă.
Când tu te înalţi, lumea te coboară.

Când atingi culmea iluminării, înţelegi:

culmea ta se află la aceeaşi înălţime

cu aceea a omului de lângă tine.

Din vârf poţi vedea sfinţenia tuturor.

Dacă te tot încontrezi cu cineva,
s-ar putea ca aceasta să fie forma sub care lumea

îţi cere să priveşti cu atenţie spre tine însuţi.

Când nu-ţi place o persoană, încearcă să-ţi dai

seama ce te deranjează.

Vezi dacă nu cumva ai tu însuţi un defect

asemănător.

*

Defectul pe care-l remarci numaidecât
la un om pe care abia l-ai întâlnit

e probabil şi unul dintre defectele tale.

Motivul pentru care observi mai întâi

tocmai ceea ce te deranjează la cineva

e că împărtăşeşti acelaşi cusur.

Nimeni nu e bun ori rău din naştere.
Numai împrejurările în care ne întâlnim

unii cu alţii sunt bune sau rele.

Un criminal care, din întâmplare, împiedică o

maşină să mă calce e un înger trimis

de Dumnezeu.

Un câştigător al Premiului Nobel pentru Pace

care se întâmplă să se ciocnească de mine în metrou

e un netrebnic.

*

Într-un grup de şapte sau opt oameni,
cu siguranţă vom întâlni unul sau doi care ne

simpatizează mult şi unul sau doi

cărora nu le suntem dragi.

N-o lua personal. Pur şi simplu

aşa merge lumea.

Lasă oamenii să-şi aibă propriile păreri.
Au dreptul la ele.

Problemele apar atunci când vrei să le schimbi

modul de gândire.

Lucrul ăsta nu e doar imposibil, ci şi inutil.

Cât de plictisitoare ar fi lumea, dacă toţi ar gândi

exact la fel?

Când le dai libertate celor din jur,

ţi-o găseşti şi pe a ta.

*

Ce rost are ca o persoană să umble cu o poşetă de firmă, dacă purtarea ei e lipsită

de acelaşi rafinament?

*

Cu cât te vei strădui mai tare să schimbi atitudinea partenerului de viaţă, a copiilor ori a prietenilor,

cu atât mai dificile şi mai încordate

vor fi relaţiile dintre voi.

Oamenii nu se schimbă cu uşurinţă,

decât dacă trec prin mari nenorociri ori au

o trăire care le transformă viaţa.

Un maestru budist mi-a spus cândva că în lume există două feluri de copii:

cei născuţi să răsplătească bunătatea părinţilor

şi cei născuţi doar pentru a lua ceea ce au

părinţii lor.

Întreabă-te:

ce fel de fiu sau fiică eşti tu

pentru părinţii tăi?

*

Când crezi că partenerul tău nu se va schimba şi îţi faci griji pentru felul în care vă veţi duce restul vieţii împreună, întreabă-te:

„Oare eu sunt perfect/ă în ochii partenerului meu?”

Când te confrunţi cu o problemă într-o relaţie, ea nu se va rezolva niciodată dacă începi prin a te întreba: „De ce nu mă poate înţelege?” sau „De ce nu face pur şi simplu ce-i spun?”. Asta pentru că o asemenea abordare începe cu o cerinţă.

În schimb, porneşte prin a te întreba: „Ce îl face să fie atât de nefericit şi să se simtă neînţeles?” sau „Ce trăiri din trecut îl determină să reacţioneze în felul ăsta?”. Când începi cu intenţia de a-l înţelege, inima îţi este eliberată din temniţa propriilor puncte de vedere şi se deschide pentru a simţi durerea celuilalt.

*

Oamenii care-i ignoră cu uşurinţă pe ceilalţi
o fac deoarece ei înşişi se tem că vor fi ignoraţi.

De ce nu poţi avea încredere în acel prieten?
Deoarece ştii prea bine

că, într-o împrejurare asemănătoare,

şi tu ai fi în stare să minţi.

*

Ceea ce ne face cu adevărat fericiţi
e să întâlnim pe cineva care ne acceptă

aşa cum suntem.

Chiar dacă avem succes, e posibil să ne simţim

totuşi incapabili şi nesiguri,

când suntem făcuţi să credem că e ceva

în neregulă cu noi.

*

Conform unora dintre psihologi,
fericirea poate fi măsurată cu ajutorul a două

întrebări simple.

În primul rând: găseşti un sens în munca ta?

În al doilea rând: eşti în bune relaţii cu cei

din jurul tău?

Te simţi părăsit pentru că eşti singur?

Conform Talmudului,
fiecare fir de iarbă are un înger

care-l ocroteşte.

Îngerul îi şopteşte:

„Creşti! Creşti!”

Dacă până şi un fir de iarbă are un înger,
nu primim şi fiecare dintre noi unul?

Dacă te simţi părăsit,

gândeşte-te la îngerul de pe umărul tău

şi fii recunoscător că cineva are grijă de tine.

*

Un ţânţar stă de două zile în camera mea,
şi încă nu m-a înţepat.

Bine, hai să trăim laolaltă!

Probabil că împărtăşim un soi

de afinitate karmică.

Trăim între nenumărate relaţii:
cu rudele, cu prietenii, cu colegii, cu vecinii etc.

Viaţa e bună atunci când aceste relaţii sunt bune.

Fericirea pe cont propriu nu durează mult.

*

Pentru practicanţii spiritualităţii, relaţiile sunt testul final.

Chiar dacă ai deschis ochii în faţa naturii tale luminate, mai ai de înaintat în călătoria ta spirituală, dacă nu trăieşti în armonie cu ceilalţi.

CAPITOLUL 5

Dragostea

Prima dragoste

Între noi, Mary, stă un zeu necunoscut.
— KAHLIL GIBRAN[6]

Eram în clasa a zecea când am întâlnit pentru prima dată cărţile lui Kahlil Gibran. M-am adâncit în vorbele lui fără să ştiu cine e sau de unde provine. Încă nu gustasem dulceaţa iubirii, nici amărăciunea vieţii, însă poemele lui de dragoste şi proza lui spirituală m-au fermecat. Probabil că versurile lui au fost cele care m-au pus pentru prima dată în legătură cu ceva nespus de frumos şi sacru aflat în sufletul meu. În timp ce citeam „Profetul" şi „Isus, Fiul Omului", am simţit un respect profund şi o apropiere faţă de Isus. Era o trăire nouă pentru mine, căci până atunci îmi fuseseră prezentate doar învăţături creştine seci, moraliste, despre bine şi rău.

Şi mai fascinante erau scrisorile de dragoste dintre Gibran şi Mary Haskell, buna lui prietenă şi partenera lui spirituală. Epistolele mi-au răvăşit sufletul fraged, de adolescent, care tânjea după dragostea adevărată. Obişnuiam să-mi sfârşesc numeroasele nopţi lungi din anii de liceu citind poeziile lui Gibran. Încă îmi amintesc cum îşi descria el iubirea prin următoarea frază simplă şi totuşi elegantă.

> *Dovezile de dragoste sunt mărunte, în comparaţie cu măreţia ce stă ascunsă în spatele lor*[7]*.*

---

[6] Beloved Prophet: The Love Letters of Kahlil Gibran and Mary Haskell and Her Private Journal*, volum pregătit şi editat de Virginia Hilu, Editura Alfred A. Knopf, New York, 1972. (*N.a.*)*

[7] *The Prophet* de Kahlil Gibran, Editura Alfred A. Knopf, New York, 1967 (*N.a.*)

Sufletul gingaş al lui Gibran şi limbajul lui m-au mişcat profund. Chiar dacă nu mă îndrăgostisem niciodată, vorbele lui mi-au pătruns în inimă ca şi cum aş fi trăit eu însumi acele sentimente.

Când iubirea îţi face semn, urmeaz-o,
Chiar dacă drumurile sale sunt aspre şi abrupte.
Iar când aripile ei te cuprind, cedează-i,
Chiar dacă sabia ascunsă printre penele sale te-ar putea răni[8]*.*

Mi-am promis că, atunci când dragostea mă va găsi, şi eu îi voi dărui tot sufletul meu, fără calcule ori teamă, chiar dacă durerea profundă mi-ar da târcoale prin spatele ei. Dar, după cum ştie toată lumea, iubirea nu vine doar pentru că ţi-o doreşti sau te crezi pregătit pentru ea. De fapt, ea pare să fie, prin natura ei, greu de găsit: cu cât te străduieşti mai tare s-o prinzi, cu atât mai îndepărtată rămâne.

Câţiva ani mai târziu, m-am trezit într-o dimineaţă şi mi-am dat seama că dragostea mult aşteptată mă găsise în sfârşit. Era ca un musafir neprevăzut, care-mi intrase în suflet, fără să ţină seama dacă voiam ori eram pregătit. E jenant pentru un călugăr să vorbească despre prima lui iubire, dar ea era o misionară americană pe care o întâlnisem întâmplător pe străzile din Seul. Pe mine mă interesau religia şi spiritualitatea, aşa că aveam multe subiecte de discuţie. Ea ne învăţa engleza, pe mine şi pe prietenii mei, iar noi o ajutam să se deprindă cu coreeana. Deşi era cu câţiva ani mai în vârstă decât mine, împărtăşeam mai multe preocupări în afara religiei şi a limbilor străine. Amândurora ne plăceau muzica lui George Winston, filmele lui Luc Besson şi musicalurile ca *Les Misérables.* Eu îi făceam compilaţii muzicale, iar ea îmi

[8] Ibidem (*N.a.*)

cocea fursecuri şi plăcinte. Chiar dacă aveam rareori ocazia de a petrece timp în doi, abia aşteptam s-o văd, fie şi în context şcolar. Curând mi-am dat seama că nu era doar o pasiune tinerească. Ci dragoste.

Dar putea această dragoste să dea roade? Era sortită să rămână unilaterală. În ochii ei, nu eram decât un elev de liceu. După şase luni urma să se întoarcă în Statele Unite, la iubitul pe care îl avea de multă vreme. Clar nu avea să meargă, însă nu puteam face nimic în privinţa sentimentelor mele. Atunci când te găseşte, iubirea te mistuie. Toate celelalte devin lipsite de importanţă. Gândurile mi se învârteau toată ziua în jurul ei, iar inima îmi era larg deschisă şi vulnerabilă. Totul îmi părea mai viu şi mai plin de înţeles. Eram aşa de fericit când o aveam în minte, încât îmi părea că zbor împreună cu ea spre cea mai înaltă culme din lume. Dar, pe măsură ce se apropia ziua în care ar fi trebuit să se întoarcă acasă, simţeam şi o tristeţe insuportabilă. Eram cât se poate de fericit şi, în acelaşi timp, sufeream teribil.

Cu două săptămâni înaintea plecării ei în Statele Unite, am început să simt că egoismul mi se risipeşte încetul cu încetul. Nimic nu mai avea importanţă în afară de ea. Mă simţeam ca şi cum eu aş fi dispărut de pe pământ, lăsând-o doar pe ea. Parcă tot ce era pe lume răsărea din fiinţa ei. Atunci am înţeles în sfârşit la ce se referise Gibran când spusese că există un zeu necunoscut între el şi Mary. Dragostea îmi părea atât de sacră şi de misterioasă, încât se asemăna cu opera unui zeu mult mai puternic şi mai însemnat decât oricare dintre noi. Toate vorbele lui Gibran au căpătat atunci un nou sens. Pentru mine întreaga lume primise o nouă faţă.

La trei ani după plecarea din Coreea, ea mi-a scris pentru a-şi anunţa nunta. Urma să se căsătorească în cele

din urmă cu iubitul ei. Pe atunci eram la facultate, în California. Aş fi vrut să zbor până în sud, s-o felicit. Dar nu aveam nici bani, nici timp. Însă ce m-a oprit, de fapt, să particip la nunta ei a fost teama că mă va durea prea mult s-o văd măritându-se. N-am putut decât să-i trimit o scrisoare cu cele mai calde urări şi un mic cadou. Doi ani mai târziu, am absolvit facultatea şi m-am hotărât să călătoresc cu maşina prin ţară, însoţit de un prieten. Când am trecut prin oraşul ei, am sunat-o şi am întrebat-o dacă ar vrea să bem o cafea împreună. A fost încântată să mă revadă şi ne-am amintit de timpul petrecut în Coreea. A venit şi soţul ei, care m-a primit cu căldură. Era un om bun, la fel ca ea.

După facultate, am locuit în Cambridge, Massachusetts, unde am studiat pentru masterat. Am vizitat cartierul South End, acolo unde a locuit familia lui Gibran după ce a emigrat din Liban, la sfârşitul secolului al XIX-lea. Pe vremea aceea South End era una dintre cele mai mari mahalale ale oraşului, populată în mare parte cu imigranţi sirieni şi libanezi. Astăzi, însă, e un cartier frumos, cu clădiri din cărămidă roşie, specifice regiunii New England.

Acolo a locuit Gibran, împreună cu mama şi fraţii lui, învăţând engleza la şcoală. S-a înscris la şcoala de artă şi s-a transformat într-un artist talentat. În 1904 a avut prima expoziţie, iar Mary Haskell, care era cu zece ani mai în vârstă decât el, a fost captivată de talentul lui, devenindu-i ocrotitoare pentru tot restul vieţii. Gibran i-a trimis scrisori pline de profunzime, despre dragoste şi viaţă, scrisori care, după ce s-au cuibărit în adâncul inimii mele de adolescent, mă însoţesc chiar şi în ziua de azi.

Iar când îţi vorbeşte, crede-l,
Chiar dacă glasul lui s-ar putea să-ţi sfărâme visele aşa cum vântul de nord pustieşte grădina.
Căci, chiar în clipa în care te încununează, iubirea te şi crucifică[9]*.*

În cele din urmă, Haskell a părăsit Bostonul şi s-a mutat în sud. Trei ani mai târziu, i-a scris lui Gibran pentru a-l anunţa că urmează să se mărite, întocmai cum a făcut şi prima mea iubire după trei ani de la mutarea în sud. Faptul că aveam asta în comun cu Gibran m-a făcut să mă simt şi mai aproape de el, iar scrierile lui mi-au părut şi mai speciale. Azi, când mă gândesc la prima mea dragoste, nu mai simt tristeţea. Pe atunci, însă, mă durea sufletul. Dar sentimentele acelea au dispărut de mult, fiind înlocuite de o profundă recunoştinţă. Le sunt îndatorat primei mele iubiri, lui Gibran şi universului pentru că mi-au făcut cunoştinţă cu miracolul dragostei şi al devotamentului, pentru că m-au făcut să mă simt cu adevărat viu şi pentru că mi-au dăruit experienţa sufletească a dispariţiei sinelui, o lume cu nesfârşite înţelesuri şi o clipă în care l-am întrezărit pe Dumnezeu.

---

[9] *The Prophet* de Kahlil Gibran. (*N.a.*)

Dacă vei căuta iubirea urmărind ce îţi poate oferi, ea se va ascunde.

Dacă îi vei cere iubirii să vină pentru că acum eşti

pregătit, ea va trece pe lângă uşa ta.

Iubirea e ca un oaspete nepoftit. Iubirea vine când vrea ea.

Iubirea te va părăsi când vei cere mai multă.

*

Dacă încerci să găseşti o dragoste care să îndeplinească anumite criterii,

noua ta iubire s-ar putea să aibă şi ea nişte

pretenţii din partea ta.

Când dragostea îţi bate la uşă, renunţă repede

la cerinţele tale.

*

Iubirea e caldă şi eliberatoare. E nevinovată, ca un copil

fără un plan ascuns.

Ne putem da seama cât de apropiaţi suntem de cineva, întrebându-ne:

„Mă pot purta ca un copil în faţa persoanei respective?”.

Când iubim, ne simţim, în adâncul sufletului,

ca nişte copii.

*

Când am început să-mi caut prima slujbă în învăţământ, m-am gândit că e ca şi cum

aş merge la o întâlnire.

S-ar putea ca mie să-mi placă ea, dar ea să nu

mă placă pe mine.

Ori s-ar putea ca eu să-i plac ei,

însă mie să nu-mi placă ea.

*

Pentru a găti ceva delicios,
ai nevoie de timp în care să laşi ingredientele

la marinat.

Pentru a clădi o relaţie durabilă,

ai nevoie de timp în care să se dezvolte încrederea.

Când ieşi la întâlniri cu cineva, temperează-ţi entuziasmul.

S-ar putea să te întrebi: „Ce e rău în a-mi exprima

sincer sentimentele?

De ce nu pot să-i fac un cadou şi să-i spun c-o iubesc?”

Vorbele şi darurile tale vor însemna mai mult

pentru ea atunci când va fi pregătită.

Iubeşte-o pe ea, nu sentimentele tale.

*

Dragostea trebuie să fie echilibrată.
Dacă tu îl placi pe el mai mult decât te place el pe tine,

lasă-i timp şi spaţiu pentru a te ajunge din urmă.

E important să-ţi înfrânezi emoţiile, atunci când

sentimentele tale nu sunt echilibrate cu ale lui.

*

„Haemin Sunim, m-am trezit supărându-mă
foarte tare pe el.

La început am crezut că e din pricina faptului

că nu-l plac.

Dar apoi mi-am dat seama că e din cauza

faptului că eu nu-l interesez.”

Furia lipsită de motiv ar putea fi manifestarea

unei pasiuni.

În şcoala primară
am întâlnit o fată înaltă care mă lua în râs.

Mai târziu am aflat că făcea asta pentru a-mi

atrage atenţia.

A fost prima dată când am privit complexitatea

psihologiei umane.

*

Una dintre cele mai neplăcute trăiri
este impresia că nu contezi.

Priveşte în jurul tău.

Tu, intenţionat sau neintenţionat,

ai ignorat pe cineva?

*

Numai atunci când suferim
ne gândim la o persoană

pe care am rănit-o

şi simţim cu adevărat remuşcarea.

Sfârşitul unei relaţii dezvăluie din ce
suntem făcuţi.

Îndepărtează-te, doar cu un pas,

de încăpăţânarea ta şi furia ta.

Acel singur pas e mai însemnat decât zece paşi

făcuţi atunci când lucrurile merg bine.

El îţi va alina durerea şi te va salva

de nebunie.

*

Inima e mai lentă decât mintea.
Mintea ştie că trebuie să vă despărţiţi,

inima, însă, nu.

Asta pentru că sentimentele sunt mai adânc

înrădăcinate în sufletul tău.

Când, după multe zile de dezamăgire,
partenerul tău îţi va da lovitura finală,

lumina se va micşora în sfârşit în inima ta.

Fructele de ginkgo căzute la pământ seamănă
cu o relaţie eşuată.

Atât de încântătoare pe vremea când atârnau în

copac, ele emană un miros neplăcut când sunt

zdrobite sub talpă.

Fii la fel de blând în încheierea unei relaţii,

pe cât ai fost când ai început-o.

*

Dovada că ai iubit cu adevărat: nu-ţi vorbeşti de rău
fostul, nici măcar după ce relaţia voastră a luat sfârşit.

*

Uneori, după ce o relaţie se încheie, te surprinzi gândindu-te, fără amărăciune: „Sper că e fericită”.

E un semn că ai trecut mai departe.

*

Durerea provocată de un om poate fi vindecată de un altul.

Dar înainte de a ieşi în lume pentru a cunoaşte pe

altcineva, ai grijă să-ţi laşi răgazul de a te reîntregi.

Altfel, ai putea sfârşi prin a te folosi de persoana

pe care o întâlneşti.

O relaţie excepţională nu e una care începe frumos,

ci una care se sfârşeşte frumos.

Deseori relaţiile încep întâmplător,

însă, când vine vorba de încheierea lor,

de obicei avem de ales.

Alege cu înţelepciune sfârşitul!

Îţi iubesc banalitatea

După prelegerea despre Dharma pe care am susţinut-o, te-ai apropiat timid de mine, ţinând în mâini o sticlă caldă cu lapte de soia, şi mi-ai spus încet:

— Sunim, îmi pare rău că asta e tot ce-mi pot permite să-ţi dăruiesc.

După ce mi-ai dat sticla şi un bilet, ai dispărut în mulţime. Când ţi-am citit mesajul, am fost profund mişcat:

„Îţi mulţumesc din adâncul sufletului pentru că m-ai ascultat şi i-ai oferit sfaturile tale unei persoane atât de banale şi de puţin remarcabile ca mine”.

Simţind încă în mâini căldura sticlei, am regretat că ratasem ocazia de a discuta mai mult cu tine. De vreme ce e posibil să nu ne mai întâlnim niciodată, m-am hotărât să-ţi scriu aici, sperând că mesajul acesta va ajunge cumva la tine.

Vreau să ştii că-ţi iubesc banalitatea deoarece şi eu, la rândul meu, sunt banal. Adevărul este că toţi suntem banali.

Indiferent cât de faimos sau de frumos ar fi un om, indiferent câtă avere ori putere ar deţine, indiferent cât de multe reuşite uimitoare ar aduna, cu toţii avem partea noastră de eşecuri, suferinţe şi pierderi. Trebuie să înfruntăm provocări pe care nu le putem controla sub nicio formă. Singurătatea şi teama de moarte ne vor însoţi până în ultima zi. Toţi se află în aceeaşi călătorie înşelătoare înspre gloria pătată a vieţii.

Aşa că te iubesc, pe tine care ai stat timid în faţa mea, şoptindu-mi că eşti banal, oferindu-mi din inimă acea sticlă caldă.

Fără dragoste,
viaţa ar trece pe lângă noi

cât ai bate din palme.

Dragostea are puterea de a opri lumea

pentru o clipă.

*

Iubirea face lumea să arate frumos.
Acolo unde există dragoste, există frumuseţe.

Când iubirea din viaţa ta se stinge,
caută împrejur frumuseţea.

Acolo poate fi găsită şi dragostea.

*

Eşti frumos
nu pentru că eşti mai bun decât alţii,

ci pentru că numai tu poţi zâmbi aşa.

Fie ca tu să te poţi îndrăgosti de persoana ta unică!

Într-o noapte de vară, ridic ochii şi mă concentrez
asupra unei singure stele dintre cele multe.

Steaua aceea alege şi ea să se uite la mine,

dintre toţi oamenii de pe pământ.

Aşa e o întâlnire între doi oameni,

un rar eveniment cosmic.

E unul la un milion, la un miliard, la un trilion.

*

Dragostea înseamnă
să ai încredere în cineva,

să-i stai alături cuiva,

să fii gata să asculţi cu inima blândă,

fără să ai alt motiv decât dragostea.

Uneori nu suntem siguri
că ceea ce simţim e dragoste.

În asemenea clipe, întreabă-te aşa:

„Sunt fericit să ofer şi mai mult după ce deja

am dăruit mult?”

Dacă răspunsul e „da”, şi nu există niciun regret

după aceea,

atunci probabil că e vorba de dragoste.

*

Dragostea înseamnă să iubeşti o persoană
aşa cum e.

Să vrei ca ea să fie într-un anume fel nu e dragoste,

ci dorinţa ta.

Nu încerca să îmbunătăţeşti pe cineva

în numele iubirii.

Ar fi o îmbunătăţire doar din punctul tău

de vedere, nu şi din al ei.

Dacă ceva e menit să înflorească într-o relaţie, de obicei merge fără prea mari dificultăţi.

Dacă tu eşti singura care face eforturi,

atunci renunţă la el.

Asta ar putea să uşureze presiunea şi să-l motiveze

să se străduiască.

Dacă nu, atunci îţi va deschide ţie o nouă cale.

*

Iubirea apare în mod natural şi fără niciun efort. Dacă te străduieşti să iubeşti pe cineva, atunci nu

va fi real până când nu vei înceta să te mai zbaţi.

*

Un regizor care se ocupă cu alegerea distribuţiei dă probe multor actori, dar îl recunoaşte pe cel

potrivit de îndată ce intră pe uşă.

La fel se poate întâmpla cu o casă nouă, un inel cu

diamant, un viitor soţ.

Dacă stai pe gânduri, atunci s-ar putea să nu-l fi

găsit încă pe cel potrivit.

Ascult-o

fără „ce-ar fi dacă”,

fără socoteli,

fără îndoieli,

fără s-o compari cu altele.

Iubeşte-o cu convingerea neclintită a inimii tale.

Dacă unul dintre voi e de nezdruncinat,

atunci relaţia poate dura.

*

Te rog, nu-i spune dragoste.

Ceea ce trăieşti tu e o pasiune,

lipsită de angajament ori răspundere.

Pasiunea nu e dragoste,

fiindcă începe şi se termină cu tine.

Ea e legată mai mult de trăirile tale, şi mai puţin

de cealaltă persoană.

*

Când suntem îndrăgostiţi, ne place să facem gesturi frumoase pentru cel iubit.

Dar la fel de important e să ne abţinem de la a face

lucruri inutile.

Deseori trecem cu vederea partea asta.

Ne place să ne implicăm în treburile altora, gândind c-o facem de dragul lor.

Dăm sfaturi nesolicitate şi ne amestecăm

în vieţile lor.

Le luăm puterea şi îi facem să

se simtă incapabili.

Toate astea izvorăsc din dorinţa noastră de a

deţine controlul şi de a fi apreciaţi.

Are o prea mică legătură cu dragostea.

*

Ar trebui să ne oferim iubirea aşa cum soarele îşi oferă strălucirea.

Soarele iubeşte pământul fără să aleagă asta.

Îi hrăneşte arborii şi florile, fără să aştepte

nimic în schimb.

Nu îşi ţine razele pentru sine, ci luminează totul

cu prezenţa lui.

Cum spunea Kahlil Gibran,
iubiţi-vă aşa cum doi stâlpi susţin

acelaşi acoperiş.

În vreme ce priviţi amândoi în zare,

lasă un spaţiu între tine şi cel iubit.

Fără el, vă veţi sufoca şi vă veţi epuiza dragostea.

*

Aminteşte-ţi asta:
când te lupţi s-o ţii lângă tine, ea pleacă.

Atunci când te hotărăşti să-i dai drumul,

ea rămâne.

*

Facem diverse lucruri pentru persoana iubită,
dar uneori simplul fapt că îi suntem alături

exprimă o iubire şi mai profundă.

Oferă darul prezenţei tale totale.

CAPITOLUL 6

Viaţa

Ştii kung-fu?

Când umblu prin New York îmbrăcat în veşmântul meu monahal cenuşiu, deseori întâlnesc băieţei care, atunci când mă văd, încep să-l imite pe Bruce Lee. La început n-am înţeles ce făceau, dar curând mi-am dat seama: presupuneau că orice om ras în cap, îmbrăcat în straie de călugăr, trebuie să ştie arte marţiale. Mi s-a părut drăgălaş şi amuzant. Un băiat mai îndrăzneţ chiar m-a întrebat dacă ştiu kung-fu precum acei călugări chinezi din Templul Shaolin. Latura mea jucăuşă a vrut să fac câteva false mişcări de arte marţiale, ridicându-mi încet braţele şi piciorul drept.

Când adulţii află că sunt un călugăr budist, mă întreabă curioşi:

— Ce formă de meditaţie practicaţi?

Sau:

— Câte ore meditaţi în fiecare dimineaţă? Mintea dumneavoastră trebuie să fie foarte împăcată.

Apoi îmi vorbesc fie despre experienţele lor la centrul Zen sau la sala de yoga din localitate, fie despre câte o carte peste care au dat şi care tratează subiectul conştiinţei. Se pare că, pentru mulţi adulţi din Vest, un maestru budist e un om calm şi stăpân pe sine, graţie meditaţiei zilnice. Cu toate că presupunerile copiilor şi ale oamenilor mari se deosebesc între ele, găsesc că există o asemănare fundamentală. Atât copiii, cât şi adulţii sunt curioşi cu privire la activitatea unui călugăr. Cu alte cuvinte, când trebuie să-şi imagineze identitatea unui monah, oamenii din Vest tind să se concentreze asupra comportamentului acestuia.

Când ajung în Coreea, mă aşteaptă o altă categorie de întrebări. În metrou, de exemplu, persoana aşezată lângă mine s-ar putea interesa:

— Unde e mănăstirea din care proveniţi?

Sau:

— În ce templu locuiţi acum?

Se pare că, din punctul de vedere al coreenilor, aspectul care defineşte cel mai bine un om este locul în care trăieşte. Chiar şi în Statele Unite, atunci când doi coreeni fac cunoştinţă, după ce îşi spun numele, prima întrebare pe care şi-o adresează este:

— De unde din Coreea sunteţi?

Aparent, pentru mulţi dintre ei, identitatea cuiva e mai strâns legată de oraşul natal decât de ceea ce face.

De fiecare dată când mă întorc în Coreea, mă întreb de ce oamenii de acolo sunt aşa obsedaţi de şcoala absolvită, chiar şi după ce au trecut de cincizeci de ani. Desigur, dacă-i vorba despre găsirea unei slujbe, faptul că ai absolvit o universitate prestigioasă reprezintă un avantaj în majoritatea locurilor din lume. Dar simpla diplomă e deseori insuficientă. Chiar şi dacă ai obţinut un loc de muncă bun, priceperea şi experienţa sunt mai importante decât locul în care ai studiat. Steve Jobs, cofondatorul Apple, e un exemplu bun. El a intrat la Colegiul Reed, dar a renunţat după un semestru. Orice om familiarizat cu sistemul de învăţământ superior din America ar şti că Reed e un excelent colegiu de arte liberale din Portland, Oregon. Dar coreeanul de rând, care a auzit doar despre Ivy League şi despre câteva mari universităţi din California, ar considera Reed ca fiind inferior. Dacă Steve Jobs ar fi trăit în Coreea, pregătirea şcolară ar fi fost o piedică uriaşă în calea unei cariere de succes. Nimeni nu i-ar fi luat ideile în serios, nici n-ar fi investit în compania lui.

Ar fi fost considerat insuficient de deştept pentru a intra într-o universitate din Ivy League.

Asta mă îngrijorează. Dacă privim identitatea unui om ca fiind legată mai ales de oraşul natal ori de şcoala absolvită, ajungem să ne uităm doar la trecutul lui şi să nu mai dăm atenţie abilităţilor din prezent ori viziunii despre viitor. Vor primi o şansă de a reuşi numai cei din familii bune, cu studiile şi relaţiile cuvenite, în vreme ce persoanelor pline de potenţial, dar provenite din medii nu tocmai ideale, li se vor refuza ocaziile favorabile.

Ori de câte ori băieţii mă abordează pentru a mă întreba dacă ştiu kung-fu, asta se transformă pentru mine într-un prilej de a reflecta asupra vieţii mele. Oare mă port ca un maestru spiritual? Sau am început să mă complac în propria identitate şi să ignor munca pe care sunt chemat s-o fac? Mai mult, când întâlnesc pentru prima dată pe cineva, oare mă străduiesc să văd persoana din spatele statutului social? Sau reduc oamenii la mediul din care provin şi nu observ cine sunt ei cu adevărat? Astfel mi se reaminteşte că oricine, chiar şi unul dintre acei băieţei, ne poate fi maestru spiritual, dacă suntem dispuşi să ne deschidem inimile.

Viaţa e ca o felie de pizza.
În reclame pare delicioasă,

dar, când o primim în realitate, nu e la fel

de bună pe cât ne-am imaginat-o.

Dacă invidiezi traiul cuiva,
aminteşte-ţi de pizza din reclamă.

Întotdeauna pare mai grozavă decât este.

*

Ai ales vreodată dintr-un meniu un fel de mâncare
mai ieftin decât cel pe care ţi-l doreai,

numai pentru a ajunge să-ţi regreţi decizia

odată ce l-ai primit?

Dacă-ţi permiţi, urmează-ţi întotdeauna

prima alegere.

E mai bună decât o viaţă plină de regrete.

De-a lungul vieţii sunt mai multe ceasuri banale
decât momente extraordinare.

Stăm la coadă la supermarket.

Ne petrecem ore întregi pe drumul dintre

casă şi serviciu.

Ne udăm plantele şi ne hrănim animalele

de companie.

Fericirea înseamnă să găseşti o clipă de bucurie

în acele ore obişnuite.

*

Când te concentrezi, până şi o carte de telefon poate fi interesantă.

Dacă eşti plictisit, poate că nu te concentrezi.

*

Oriunde mergi, cultivă-ţi un simţ al proprietăţii.
Dacă vezi gunoaie într-o biserică, într-o bibliotecă

ori într-un parc, adună-le.

Pe măsură ce îţi vei asuma rolul de proprietar,

viaţa ta va avea mai mult sens,

iar oamenii îţi vor remarca exemplul pozitiv.

E logic ca Scandinavia să fie faimoasă pentru designul pieselor de mobilier,

de vreme ce oamenii din zonele cu climă rece îşi

petrec mai mult timp în interiorul caselor.

La fel, Italia este renumită pentru hainele de firmă.

E logic ca oamenii din zonele cu climă caldă

să dea mai multă atenţie aspectului lor exterior.

Locul în care trăieşti te modelează.
Tu trăieşti într-un loc care te ajută să-ţi

urmezi visurile?

*

Nu ne gândim de două ori dacă să cheltuim
nouă sau zece dolari pentru un pahar de vin.

Şi totuşi ezităm când vine vorba despre

cumpărarea unei cărţi, care costă cât

unul sau două pahare de vin.

*

Se pare că cei mai mulţi oameni sunt incapabili să
facă diferenţa dintre o sticlă de vin de 15 dolari

şi una de 50 de dolari.

Cei 35 de dolari în plus reprezintă preţul

vanităţii noastre.

Când cumperi un lucru pe care urmează să-l
păstrezi pentru multă vreme, cum ar fi o casă

ori un pian, alege ce e mai bun,

în limita posibilităţilor, nu ceva

satisfăcător pentru moment.

*

O clientă bună nu zice: „Te rog să faci cum crezi tu că e mai bine!”

Ea ştie exact ce vrea şi o spune limpede.

Dacă o clientă nu comunică ce îşi doreşte,

s-ar putea ca ea să aibă totuşi

nişte preferinţe, care să fie exprimate

sub forma unor plângeri, după ce

lucrarea va fi terminată.

Când apare o problemă, discut-o cu cel direct răspunzător.

Dacă te vei ocupa de ea pe ocolite,

prin intermediul altora, de teamă

că îl vei supăra pe omul respectiv

şi îţi vei strica relaţia cu el,

atunci problema se va complica.

Mergi drept la sursă şi tratează direct cu cel

implicat, chiar dacă asta te face să te simţi jenat.

*

Cu cât afli mai multe, cu atât crezi că ştii mai puţine.

Cu cât afli mai puţine,

cu atât crezi că ştii mai multe.

Orice fenomen social e dificil de generalizat.
Cauzele lui îşi au rădăcinile într-o complexă

ţesătură de fapte istorice,

culturale, politice şi economice.

Dacă cineva îţi explică un fenomen social

în termeni simpli,

e ori un expert, ori un prost.

*

Cel mai mare obstacol în calea învăţării
e pretenţia că ştii chiar şi ceea ce nu ştii.

E mai bine să te recunoşti neştiutor

într-o privinţă.

Dacă te prefaci, va trebui să te comporţi ca şi cum

ai fi ştiut de la început.

E mai uşor să înveţi când îţi laşi mândria deoparte

şi eşti sincer.

*

Privirea plină de compasiune a sufletului rănit e
mai frumoasă decât zâmbetul pur al

copilului lipsit de experienţă.

Hotărârea de a convinge pe cineva ar putea izvorî din faptul că tu însuţi

nu eşti pe deplin convins.

Eu nu umblu încercând să conving lumea

că sunt un om.

*

Înveşmântează-te în încredere.
E culmea modei.

*

Când ne ţinem prea strâns de propriile convingeri, riscăm să nu vedem realitatea,

ci doar ceea ce corespunde credinţelor noastre.

*

Persoana care spune:
„Omul ăla e atât de politicianist”

de obicei se comportă la fel de politicianist,

dacă nu chiar mai mult.

Admiraţia nu e uşor de obţinut.
În loc să-ţi propui să devii bogat

şi puternic, ţinteşte mai sus:

să fii admirat în domeniul tău.

*

Una dintre cele mai mari binecuvântări ale vieţii
e să întâlnim un om

pe care să-l admirăm cu adevărat.

Persoana respectivă devine o rază de speranţă,

ce ne apără de cinism.

*

Uneori viaţa ne pune în dificultate,
fără să putem înţelege motivul.

Dar nu dispera!

Nu suntem singuri. Putem persevera.

Şi asta va trece, precum arşiţa verii.

Pe măsură ce te apropii de patruzeci de ani,
începi să te întrebi:

„La asta se reduce viaţa? Asta e tot?”

Acea senzaţie de tristeţe şi gol... O cunosc şi eu.

*

Dragostea
poate schimba vieţile oamenilor,

nu vorbele pline de virtute.

Trei adevăruri eliberatoare

Într-o zi de primăvară, pe când tocmai împlineam treizeci de ani, am privit în adâncul minţii mele şi am înţeles trei lucruri. În clipa în care le-am descoperit, am ştiut ce trebuie să fac pentru a fi fericit.

În primul rând, oamenii nu sunt aşa de interesaţi de mine pe cât am crezut întotdeauna. Eu nu-mi amintesc cu ce era îmbrăcată prietena mea când ne-am întâlnit acum o săptămână. Sau cum era machiată, sau cum îi stătea părul. Dacă eu nu-mi aduc aminte, atunci ea de ce ar fi reţinut detalii asemănătoare legate de mine? Deşi din când în când ne gândim la alţii, arareori o facem pentru mai mult de câteva minute. Iar când terminăm cu gândurile legate de ceilalţi, minţile noastre revin la preocupările de moment. Atunci de ce ne-am petrece atâtea ore din viaţă făcându-ne griji pentru imaginea pe care o avem în ochii altora?

În al doilea rând, nu trebuie să fiu plăcut de toţi. La urma urmei, nici mie nu-mi plac toţi oamenii. Cu siguranţă pentru fiecare dintre noi există politicieni, colegi, clienţi şi rude pe care pur şi simplu nu-i putem suporta. Şi atunci de ce ar trebui ca toată lumea să mă simpatizeze pe mine? Nu-i nevoie să te frământi pentru că cineva nu te agreează. Acceptă asta ca pe un fapt al vieţii. Nu poţi controla sentimentele altora faţă de tine. Dacă cineva nu te place, lasă-l să-şi aibă propria părere. Pur şi simplu, treci mai departe.

În al treilea rând, dacă suntem brutal de sinceri cu noi înşine, observăm că majoritatea lucrurilor pe care le facem pentru alţii sunt, de fapt, pentru noi înşine. Ne rugăm pentru bunăstarea familiei fiindcă avem nevoie să ne rămână alături. Vărsăm lacrimi la moartea partenerului de

viaţă din pricina singurătăţii care ne aşteaptă. Ne sacrificăm pentru copiii noştri în speranţa că vor creşte aşa cum ne dorim. Dacă nu ajungem să fim luminaţi ca Buddha ori Isus, ne e greu să renunţăm la adânc înrădăcinata preocupare pentru propria persoană.

Nu te mai frământa din pricina părerii celorlalţi şi fă doar ceea ce-ţi pofteşte inima. Nu-ţi aglomera mintea cu „şi dacă”. Simplifică-ţi viaţa şi acceptă-ţi dorinţele. Doar atunci când eşti fericit poţi ajuta la transformarea lumii într-un loc mai fericit.

Nu lăsa ca părerile oamenilor despre tine
să hotărască cine eşti.

În loc să-ţi faci griji pentru ce gândesc alţii,

dedică-te propriilor visuri.

*

Când cineva nu ne agreează,
nu e treaba noastră, ci a persoanei respective.

Nu o să fim plăcuţi de toţi.

Lucrul ăsta devine o problemă doar

dacă-l lăsăm să ne tulbure.

*

Plângându-ne că o sarcină e prea grea,
adăugăm un nou nivel de dificultate.

Inspiră adânc şi apoi treci pur şi simplu

la treabă.

Scrie pe o foaie de hârtie
numele locurilor în care ţi-ai dori să călătoreşti

înainte să mori,

ce oameni speri să întâlneşti,

ce concerte ştii că ţi-ar plăcea,

la ce competiţii sportive arzi de nerăbdare

să asişti,

ce restaurante trebuie să încerci.

Apoi trăieşte tot ce e pe listă, punct cu punct.
Nimeni nu trebuie să ştie despre lista ta.

Îngăduie-ţi să ai acest mic secret.

Te vei simţi bine făcând ceva doar pentru tine.

*

Viaţa seamănă cu jazzul.
În mare parte e improvizată, nu-i putem controla

toate variabilele.

Trebuie să trăim cu vervă şi perspicacitate,

indiferent ce ne-ar ieşi în cale.

Putem să ne iubim rudele şi să ne rugăm pentru fericirea lor.

La nevoie, le putem da sfaturi şi ajutor.

Dar nu putem nici să luăm decizii în locul lor,

nici să le facem să se poarte aşa cum vrem noi.

În viaţă, sunt multe pe care nu le putem controla.

Între ele se numără şi oamenii cei mai

apropiaţi nouă.

*

Dacă înveţi bine un sport, îţi e mai uşor să înveţi un altul.

Dacă devii fluent într-o limbă străină, poţi să

deprinzi mai uşor una nouă.

Dacă descoperi cum să conduci o mică afacere,

îţi va veni mai lesne să conduci o a doua

ori o a treia.

Nu fi invidios pe cei care se pricep

la multe lucruri.

Mai întâi, învaţă să fii bun într-un domeniu.

Curând vei putea

să stăpâneşti două sau trei.

Un arbore maiestuos e primul tăiat şi folosit pentru lemnul său,

în vreme ce un copac mai modest continuă să trăiască.

La fel, un adevărat maestru îşi ascunde virtutea şi

niciodată

nu se făleşte cu meritele sale deosebite.

*

Visează la scară mare, dar porneşte cu paşi mici. O mică schimbare poate să aibă un efect

important asupra vieţii tale.

De exemplu, dacă vrei să fii mai fericit, atunci începe prin a te culca cu o jumătate de oră

mai devreme.

Dacă vrei să scazi în greutate,

atunci începe prin a bea apă în loc de suc.

Dacă ai de terminat un proiect important,

atunci începe prin a-ţi organiza biroul.

Menţine-ţi gândurile pozitive pentru că gândurile tale se transformă în cuvintele tale.

Menţine-ţi cuvintele pozitive pentru că ele se

transformă în acţiunile tale.

Menţine-ţi acţiunile pozitive pentru că acţiunile

se transformă în deprinderile tale.

Menţine-ţi deprinderile pozitive pentru că ele

se transformă în valorile tale.

Menţine-ţi valorile pozitive pentru că valorile

se transformă în destinul tău.

— MAHATMA GANDHI[10]

*

Mintea ta nu poate găzdui două gânduri deodată.
Asta înseamnă că un singur gând îţi poate ocupa

întreaga minte.

Fie că e bun sau rău, totul izvorăşte

dintr-un singur gând.

Dacă suntem atenţi la acel prim gând, chiar şi

tragediile pot fi prevenite.

Preferăm cuvintele potrivite în locul celor greşite.
Preferăm cuvintele sincere în locul celor potrivite.

Preferăm faptele reale în locul cuvintelor sincere.

Felul în care vorbeşti e deseori mai important
decât ceea ce spui.

Iar faptele sunt mai grăitoare decât vorbele.

*

Cunoaşterea vrea să vorbească.
Înţelepciunea vrea să asculte.

---

[10] *Open Your Mind, Open Your Life: A Book of Eastern Wisdom* de Taro Gold, Editura Andrews McMeel, Kansas City, 2002. (*N.a.*)

Un prost gândeşte: „Eu deja ştiu asta”.
Împiedică orice noutate să-i pătrundă în minte.

O persoană înţeleaptă gândeşte:

„Nu ştiu întreaga poveste”.

Ea se deschide pentru a primi

şi mai multă înţelepciune.

*

O persoană obişnuită observă mai ales
amănuntele care îi plac sau îi displac.

O persoană înţeleaptă observă atât întregul,

cât şi detaliile.

*

Când le împărtăşeşti prietenilor problemele tale,
nu te aştepţi ca ei să aibă soluţiile.

Le eşti doar recunoscător pentru că îţi sunt

alături, dispuşi să te asculte.

Dacă cineva îţi vorbeşte despre problemele lui,
nu simţi nevoia să-i dai soluţii.

Doar ascultă-l sincer. Deseori asta ajută mai mult.

Când privesc în adâncul meu,
îmi dau seama că asta îmi doresc, de fapt, de la

ceilalţi: urechi atente – care ascultă ce am de

spus, vorbe blânde – care îmi recunosc existenţa

şi valoarea, ochi blânzi – care îmi acceptă

defectele şi nesiguranţele.

Hotărăsc să fiu un astfel de om pentru cei

din jurul meu.

*

Un şofer prost frânează des.
Un partener de conversaţie nepriceput frânează

şi el des, întrerupând mersul discuţiei

cu propriile poveşti.

*

Poţi să păcăleşti un om pe moment,
dar e greu s-o faci pentru multă vreme.

Timpul va spune dacă cineva a vorbit din inimă

sau a inventat lucruri pentru a obţine

ceea ce-şi dorea.

Chiar dacă şi-a îndeplinit dorinţa cu o minciună

efemeră, faptul că a minţit îl va urmări

până în ziua morţii.

Într-o lume fără invidie sau aşteptări,
chiar şi cel mai avut şi mai puternic e doar

o altă fiinţă umană.

Doar atunci când îl invidiem pentru ce are ori

aşteptăm ceva din partea lui,

devenim nemulţumiţi şi ne pierdem cumpătul.

*

Pungaşii adoră să îndruge vorbe dulci despre
câştiguri viitoare, insistând că totul va merge bine

dacă îi vom asculta.

Când ne este deşteptată lăcomia, suntem păcăliţi.

*

Un negociator deştept îl face pe celălalt să creadă
că a câştigat, în vreme ce el obţine tot

ce-şi doreşte.

Dacă celălalt se simte flatat şi superior,

lăsându-l pe negociatorul deştept să facă după

cum pofteşte, atunci negociatorul este

adevăratul învingător.

O crudă ironie:
răsplata pentru cineva care munceşte din greu

este şi mai multă muncă.

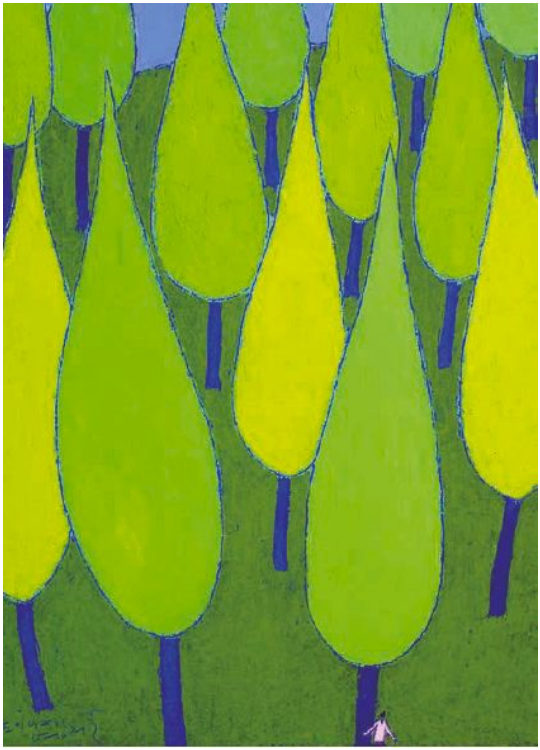
*

Dacă te grăbeşti să oferi o favoare, atunci oamenii
îşi uită degrabă recunoştinţa.

Dacă oferim o favoare cu câteva condiţii, atunci

oamenii arată o recunoştinţă uriaşă.

CAPITOLUL 7
Viitorul



Un cuvânt de încurajare poate schimba viitorul

Spre deosebire de creştinism, în tradiţia budistă există mii de scrieri sacre. Unele au un puternic caracter filosofic, altele sunt mai degrabă poveşti, ce conţin importante lecţii de viaţă. Preferata mea este Sutra Lotusului, care conţine atât învăţături filosofice, cât şi povestiri instructive. La fel cum se întâmplă cu orice text sacru, cu cât îl studiez mai mult, cu atât mai uimit sunt de profunzimea lui.

De curând, în timp ce reciteam Sutra Lotusului, mi-a atras atenţia un capitol anume: „Profeţie privind iluminarea pentru cinci sute de discipoli”. Acesta descrie momentul în care Buddha le-a făcut celor cinci sute de discipoli ai săi o profeţie privind iluminarea totală, spunându-le că, după o perioadă de timp, cu toţii vor deveni Buddha. O profeţie a iluminării e garanţia lui Buddha, dar şi predicţia lui privind momentul în care discipolii săi vor ajunge în etapa finală a drumului către a fi Buddha. Auzind vorbele încurajatoare ale maestrului despre viitorul lor, cei cinci sute de discipoli sunt îmbărbătaţi şi jură să practice fără încetare spiritualitatea. Ori de câte ori dau peste această istorisire despre profeţia lui Buddha, îmi amintesc de învăţătoarea mea, doamna Lee, care mi-a prezis lucruri măreţe în viitor.

Eram, din toate punctele de vedere, doar un copil oarecare. Aveam o înălţime medie şi proveneam dintr-o familie aflată în clasa de mijloc. Nu eram cel mai deştept dintre elevi, dar nici nu făceam probleme. Mi-o amintesc pe doamna Lee ca fiind o femeie severă, de vreo treizeci şi cinci de ani. Avea un fiu care mergea la aceeaşi şcoală. Îl cunoşteam destul de bine pentru că în anul precedent fuseserăm colegi de clasă. Într-o zi, în timp ce traversam

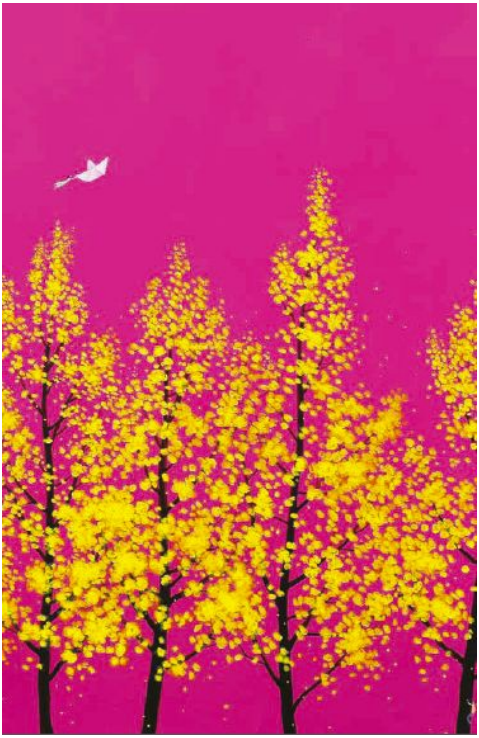
curtea după ore, fiul doamnei Lee a venit la mine şi m-a invitat să ne jucăm la el acasă. Mi-a spus că părinţii lui îi cumpăraseră nişte jucării noi. Eram foarte tentat, dar mă temeam să dau ochii cu doamna Lee. Înţelegându-mi şovăiala, prietenul meu m-a asigurat că mama lui arareori se întoarce acasă înainte de ora patru. Am fost de acord să ne jucăm împreună doar cu condiţia să pot pleca înainte de ora patru.

Ne-am distrat mult cu noile lui jucării. Dar m-am luat cu joaca şi am uitat complet cât e ceasul, până când uşa din faţă s-a deschis brusc şi în casă a intrat învăţătoarea mea. M-am încordat, îngrijorat că urma să fiu dojenit pentru că mă jucam în loc să-mi fac lecţiile. Spre surprinderea mea, doamna Lee m-a salutat cu un zâmbet larg. Mi-a vorbit cu glas cald şi m-a îmbrăţişat de parcă aş fi fost băiatul ei. În braţele ei, mi-am dat seama că, de fapt, era o persoană bună şi iubitoare, însă la şcoală nu avea de ales decât să pară severă, căci trebuia să păstreze controlul asupra clasei. Mi-a dat o gustare pe care prietenul meu o primea doar la ocazii speciale. În timp ce mâncam, m-a mângâiat blând pe cap şi mi-a spus:

— Tu o să fii un elev bun şi un model pentru prietenii tăi. Sunt convinsă că o să devii un om excepţional, care o să le aducă înţelepciune şi fericire multor persoane.

Inima mea tânără a fost mişcată mai presus de cuvinte. Din ziua aceea, am învăţat mult şi m-am străduit să fiu un model pentru colegii mei. De vreme ce doamna Lee îşi pusese nădejdea în mine, eram hotărât să n-o dezamăgesc. Cred că am devenit cel de azi datorită vorbelor ei din acea după-amiază. Fără cuvintele ei blânde, n-aş fi avut încrederea să excelez din punct de vedere academic sau să devin profesor şi maestru spiritual.

Conform Sutrei Lotusului, Buddha face o profeţie referitoare la discipolii lui pentru că are capacitatea supranaturală de a prezice momentul în care aceştia vor ajunge în etapa finală a călătoriei lor spirituale. Dar eu nu cred că ei ating automat iluminarea fiindcă au primit profeţia lui Buddha. Cred că acest lucru are o mare legătură cu încrederea pe care le-o acordă maestrul lor, încredere care îi motivează să muncească mai mult pentru a împlini cele prezise de el. La fel ca vorbele adresate mie de către doamna Lee, cuvintele pline de încredere ale lui Buddha şi privirea lui iubitoare transformă vieţile celor cinci sute de discipoli. Un cuvânt de încurajare, spus cu bunătate şi speranţă, poate să schimbe viitorul unui om, aşa cum s-a întâmplat în cazul celor cinci sute de discipoli şi în cazul meu.



Unii spun că nu ştiu cu adevărat ce caută în viaţă.

Poate pentru că, în loc să intre în contact cu

propriile sentimente,

au trăit în conformitate cu

aşteptările altora.

Trăieşte nu pentru a-i mulţumi pe alţii, ci pentru

a împlini ceea ce-şi doreşte inima ta.

*

Dragul meu tânăr prieten,
te rog, nu te simţi descurajat

doar pentru că ai rămas puţin în urmă.

Viaţa nu e o cursă de o sută de metri în care

rivalizezi cu amicii tăi,

ci un maraton în care te întreci cu tine însuţi.

În loc să te concentrezi pe a-ţi întrece prietenii,

încearcă mai întâi să-ţi descoperi caracterul unic.

— Haemin Sunim, sper să deveniţi un mare maestru ca Dalai Lama.

— Vă mulţumesc pentru bunătate. Îi port o

admiraţie profundă Sanctităţii Sale.

Dar nu vreau să devin Dalai Lama.

Mi-ar plăcea să devin Haemin Sunim.

*

Nu alerga încoace şi încolo, asemenea unui banc de peşti, doar pentru că asta fac prietenii tăi

sau pentru că aşa ţi se spune să procedezi.

Susţine-ţi convingerile.

Învinge tiparul actual

şi caută să devii un deschizător de drumuri.

Dacă aş fi avut un copil, mi-ar fi plăcut să-l învăţ anumite lucruri: indiferent cât de faimoşi,

puternici sau bogaţi sunt unii oameni,

ei nu se deosebesc foarte mult de oricine altcineva.

Tânjim după o legătură profundă şi după acceptarea necondiţionată.

Avem nesiguranţe şi simţim nevoia de aprobare.

Nu există niciun motiv să te simţi inferior.

*

Dacă acum creşti un copil, atunci aminteşte-ţi că e în regulă ca micuţul tău să se descurce bine

într-un domeniu

şi nu la fel de grozav în celelalte.

Un restaurant specializat în câteva feluri bune
e probabil să capete o reputaţie mai bună

decât cel cu un meniu complicat.

Ajută-ţi copilul să-şi aprofundeze domeniul

de interes.

Inteligenţa nu se vede doar în note de zece pe linie
şi în rezultate bune la examene.

Se reflectă şi în capacitatea de a te pune în locul

celuilalt, de a fi în armonie

cu sentimentele altora.

*

Eşti un părinte cu mână de fier?
Îi acorzi prea multă atenţie copilului tău?

Dacă răspunsul e „Da”,

atunci îndreaptă o parte din acea atenţie

înspre părinţii tăi.

Dacă tu te porţi frumos cu propriii părinţi,

copilul tău va învăţa cum să se poarte

cu tine pe viitor.

De la o vârstă fragedă,
unii copii sunt

captivi într-un şablon,

li se cere să intre în competiţie,

îşi fac griji pentru ce vor spune părinţii lor,

sunt nesiguri privind felul în care vor fi judecaţi

de prieteni.

Spune-le că e în regulă să se bucure de viaţă.
Ajută-i să-şi descopere înzestrări ce nu pot

primi note.

Respectă-i, astfel încât să ştie cum e să

fii respectat.

*

De ce nu sunt deprinse în liceu abilităţile
esenţiale în viaţă?

De exemplu:

cum să găteşti,
ce să faci la o întâlnire,

cum să-ţi ţii sub control greutatea,

cum să-ţi gestionezi cu cap resursele financiare,

cum să-ţi revii după un eşec,

cum să dai atenţie propriilor gânduri şi emoţii.

În loc să clădeşti un CV doar pentru a obţine o slujbă, bucură-te de procesul învăţării unui lucru nou.

N-o face doar pentru scop.

Delectează-te şi cu mijloacele.

*

Chiar dacă ai alte motive pentru a te oferi voluntar, în timp ce ajuţi şi stabileşti legături

cu oamenii, s-ar putea să descoperi sensul vieţii

şi al fericirii.

De aceea e important să fii voluntar,

indiferent ce te-ar motiva să începi.

Când vine vorba despre deprinderea unei noi abilităţi, există două

tipuri de oameni.

Unii preferă mai întâi să studieze maşina de scris,

în vreme ce alţii încep prin a lovi clapele.

Unora le place ca mai întâi să stăpânească

gramatica unei limbi străine,

în vreme ce alţii învaţă din mers, folosind chiar şi

limbajul trupului dacă e nevoie.

În general, cei din urmă tind să înveţe mai repede decât cei dintâi,

pentru că ei nu se tem de greşeli.

*

E imposibil să fii complet pregătit. Viaţa e o aventură, prin intermediul căreia

învăţăm şi ne maturizăm.

Desigur, trebuie să luăm în calcul, cu grijă,

toate opţiunile.

Dar dacă aşteptăm să fim 100% siguri, atunci

deseori ajunge să fie prea târziu.

Ţine minte că nu există profesor mai bun

decât eşecul.

Când eşti pe cale să iei o decizie importantă, există întotdeauna o clipă de ezitare,

chiar înainte de a semna pe linia punctată.

Nu da înapoi! Ai ajuns până aici după ce

te-ai gândit serios.

Nu privi în urmă! Continuă să mergi curajos

pe drumul tău,

precum rinocerul cu un singur corn.

*

Uneori trebuie să-ţi susţii convingerile până la capăt.

Nu-i poţi mulţumi pe toţi.

Nu te opri doar din

teama că cineva te-ar putea critica.

Probabil că o să capeţi câţiva duşmani,

dar mulţi alţii te vor respecta pentru că ai apărat

lucrurile în care crezi.

Nu refuza prea multe ocazii. Dacă insişti că ai nevoie de mai multă pregătire,

s-ar putea ca, atunci când te vei simţi cu adevărat

gata, să nu mai fii invitat.

Eşti gata!

Poţi accepta provocarea.

*

Când te trezeşti dimineaţa, spune-ţi: „N-o să-mi trăiesc ziua de azi în chip pasiv,

făcând doar ceea ce-mi spun alţii.

Voi prelua conducerea şi îmi voi făuri

propriul destin!”

*

Stabileşte-ţi un ţel pentru săptămâna în curs.
Există o mare diferenţă între a avea un scop

şi a nu avea unul.

O reuşită semnificativă poate porni

de la un singur gând.

Chiar dacă ai un vis modest,
nu-l ţine pentru tine. Vorbeşte-le şi altora

despre el.

După ce vei discuta cu zece oameni, va fi mai

probabil ca visul să devină realitate.

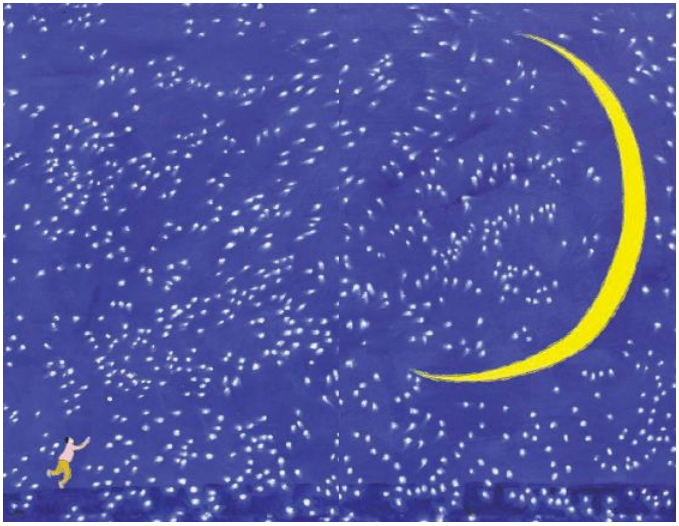
*

Încearcă aceste două lucruri în acelaşi timp:
prefă-te că eşti deja un campion

şi munceşte sârguincios pentru a deveni unul.

Distanţa dintre credinţă şi realitate

va dispărea curând.



Când îţi cauţi chemarea

Nu e uşor să-ţi găseşti chemarea în viaţă. Deşi unii ştiu încă de la o vârstă fragedă ce îşi doresc să facă, pentru majoritatea găsirea căii potrivite durează mulţi ani. Ori de câte ori sunt întrebat despre felul în care cineva îşi găseşte chemarea, ofer următorul sfat.

În primul rând, unul dintre motivele pentru care îţi vine greu să-ţi găseşti vocaţia e faptul că pur şi simplu nu ştii ce fel de slujbe există în lume. Unde poţi descoperi alte variante în afara locurilor de muncă pe care le cunoşti deja prin intermediul familiei şi prietenilor?

Cea mai uşoară cale de a lua contact cu o mulţime de experienţe indirecte este prin intermediul lecturii. Ai citit despre ştiinţă, călătorii, modă, artă ori politică? Dar despre educaţie, psihologie, finanţe, sănătate, alimentaţie, muzică sau sport? Citeşte mult în timp ce explorezi diverse profesii. Poţi să parcurgi şi biografia unui om pe care îl admiri şi la nivelul căruia speri să te ridici. Cărţile îţi lărgesc orizontul şi îţi prezintă noi posibilităţi.

În al doilea rând, vocaţia e greu de găsit deoarece mulţi greşesc crezând că trebuie să caute doar în ei înşişi pentru a-şi găsi pasiunea. Deşi e adevărat că avem preocupări şi abilităţi înnăscute, deseori nu le aflăm decât în urma unor trăiri din viaţa reală. O gamă largă de experienţe te poate ajuta să-ţi descoperi pasiunea interioară.

Încearcă diverse stagii şi slujbe cu jumătate de normă sau oferă-te voluntar. Nu te teme să-ţi sufleci mânecile şi să treci la treabă.

În timp ce eşti cufundat în realitatea unui serviciu, vei descoperi dacă el ţi se potriveşte.

Experienţa la locul de muncă îţi poate deschide uşa către o ocazie profesională la care nu te gândiseşi.

În al treilea rând, e dificil să-ţi găseşti chemarea dacă nu te cunoşti suficient. Ştii în ce mediu de lucru progresezi? Îţi iei energia din interacţiunile cu oamenii? Lucrezi bine sub presiune? Care îţi sunt punctele tari şi cele slabe?

Te poţi cunoaşte mai bine intrând în contact cu cât mai mulţi oameni, în tot felul de situaţii. Te vei înţelege mai profund pe măsură ce vei cultiva relaţiile cu ceilalţi. Ele se vor transforma în oglinzi care îţi vor reflecta calităţile şi slăbiciunile în diverse împrejurări. Nu te teme să întâlneşti persoane noi. Fă cunoştinţă cu cei care lucrează într-un domeniu de care eşti interesat. Ieşi la întâlniri! Şi asta e o cale potrivită pentru a afla detalii despre tine. Descoperă ce fel de oameni sunt compatibili cu personalitatea ta. În urma acestor experienţe, vei intui mai corect care sunt aceia de care ţi-ar plăcea să te înconjori.

În ultimul rând, nu-ţi alege cariera în funcţie de ceea ce cred alţii despre opţiunea ta. Adevărul e că ceilalţi nu se gândesc prea mult la tine. Dacă ţie ţi se pare că ţi-ar plăcea să faci un anumit lucru, nu analiza prea mult. Pur şi simplu fă-l! Chiar dacă treaba nu va merge aşa cum ţi-ai imaginat, tot vei fi recunoscător pentru ce ai învăţat.

Îţi doresc mult noroc!

Nu-ţi măsura propria valoare
în funcţie de mărimea contului din bancă,

ci de frecvenţa generozităţii tale.

*

Facultatea absolvită nu e foarte importantă.
Viaţa pe care ai ales s-o trăieşti după facultate este.

*

„Când angajez, îmi plac oamenii care sunt
încrezători, dar îşi pot recunoaşte greşelile.

În cazul lor nu mai am nevoie să mă uit

la alte recomandări,

pentru că sunt siguri pe ei, dar nu-şi lasă

mândria să le stea în cale.”

— AHN CHEOL-SOO, *ANTREPRENOR*

SUD-COREEAN SPECIALIZAT ÎN SOFTWARE

Când îţi cauţi o slujbă,
încearcă să afli cât de multă vreme rămân angajaţii

unei companii în

locul de muncă respectiv.

E un lucru mai important decât mărimea firmei

ori a salariului oferit.

Dacă oamenii tot pleacă dintr-un loc, asta spune multe.

*

Eşti emoţionat sau chiar îngrozit din pricina noii tale slujbe?

Asta pentru că îţi e teamă să nu-şi dezamăgeşti

noul şef?

Pur şi simplu dă tot ce ai mai bun, fără să te

ruşinezi de munca ta.

Chiar dacă ea nu e chiar excelentă, când eşti sincer

şi dedicat, atunci şeful şi colegii te apreciază.

Dacă se întâmplă să vizitezi un loc de muncă ce pare mult mai bun decât al tău,

în loc să fii invidios, cercetează-l

mai atent.

S-ar putea să descoperi un neajuns care să-ţi

schimbe prima impresie.

În momentul în care îţi vei da seama de el, te vei

simţi recunoscător pentru

slujba pe care o ai.

*

Pentru a fi un şef bun, nu-ţi trebuie doar numeroase cunoştinţe tehnice.

E important să fii integru şi să ai o relaţie

constructivă cu angajaţii,

să le evaluezi munca la momentul potrivit, să le

oferi îndrumare din punct de vedere profesional

şi să sprijini nevoile echipei.

Pe un şef n-ar trebui să-l preocupe peste măsură felul în care este percepută.

Acest lucru cade pe locul doi.

În schimb, ar trebui să se concentreze asupra

impactului pe care munca lui îl are asupra

angajaţilor şi a clienţilor.

*

Un conducător înţelept nu-i adună într-o echipă doar pe cei care îi dau dreptate.

El are nevoie şi de oameni care să-l contrazică,

pentru a putea să vadă şi în unghiurile moarte.

*

Un conducător prost încearcă să gestioneze totul

până în cele mai mici amănunte.

Angajaţii lui vor ajunge să facă doar

ceea ce li se spune.

Un lider priceput ştie să delege sarcini

subordonaţilor săi şi să aştepte ca aceştia

să-şi asume răspunderea, apoi să

ducă treaba la bun sfârşit.

Devotamentul faţă de slujbă nu trebuie măsurat în funcţie de ora până la care rămâi la muncă

ori de frecvenţa cu care renunţi la concediu,

ci de eficienţa cu care lucrezi şi de

felul în care contribui la dezvoltarea afacerii.

*

Deseori oamenii au aşteptări nerealiste privind succesul primului lor roman,

album ori spectacol.

Întocmai cum nu există efect fără cauză,

nici succesul nu apare doar datorită norocului,

fără ani de pregătire şi muncă asiduă.

*

Nu e întotdeauna un lucru bun să obţii ceea ce îţi doreşti.

Dacă totul se petrece aşa cum vrei,

e uşor să devii leneş şi arogant.

S-ar putea să-ţi pierzi capacitatea de a-i înţelege

pe oamenii care întâmpină greutăţi.

Poate că orice dificultate cu care te confrunţi

e o importantă lecţie de viaţă.

Jocheul nu cravaşează calul care stă pe loc. Jocheul cravaşează doar calul care aleargă.

Atunci când profesoara ta te dojeneşte,

învaţă să accepţi asta cu recunoştinţă.

Te ceartă pentru că ţine la tine.

Crede că poţi face treabă mai bună.

*

Libertatea e mai importantă decât banii. E mai bine să trăieşti viaţa pe care ţi-o doreşti,

decât să câştigi mai mult şi să fii constrâns.

Nu-ţi vinde libertatea!

Dacă cineva te îndeamnă să-i calci pe urme pentru a avea succes, dar inima ta nu-şi doreşte

acest lucru, atunci ascultă-ţi inima,

înainte să fie prea târziu.

*

Cea mai vagă şi mai puţin eficientă declaraţie: „O să am de toate!”...

*

Unora le-ar plăcea ca altcineva să ia toate deciziile în locul lor, ceea ce le dă prilejul unor lideri

religioşi charismatici să profite de ei.

*

Nu renunţa niciodată la puterea de a lua hotărâri privind propriul trai.

Buddha şi Isus există pentru că tu exişti.

Tu eşti stăpânul vieţii tale.

Preţuieşte-te!

Am devenit călugăr pentru că-mi doream să aflu adevăratul sens

al vieţii.

Pentru că voiam să-mi descopăr adevărata natură.

Pentru că nu voiam să mă supun

măsurilor succesului stabilite de alţii.

Pentru că nu voiam să-mi întâmpin moartea

după o viaţă de luptă pentru bani şi putere.

*

Există doar un singur fel de a sări cu coarda elastică: aruncă-te pur şi simplu în gol!

Cu cât stai mai mult pe gânduri, cu atât mai greu îţi vine.

Analizatul peste măsură duce doar la frământări

şi îndoieli.

Nu mai striga „Dar dacă?”, pur şi simplu sari

cu credinţă.

Fără a fi compromis de nevoia de a intra în graţiile cuiva, poţi sta cu fruntea sus,

indiferent cu cine ai avea de-a face.

Dacă ai dus o viaţă onorabilă şi onestă,

nu trebuie să-ţi fie frică să spui adevărul.

Marele maestru Zen de origine coreeană Kyeongbong (1892-1982) a spus cândva:

„Cei care nu şi-au realizat Adevăratul Sine

trăiesc precum orbii,

scărpinând fără să vrea piciorul altcuiva.

Dacă vrei să-ţi scarpini propriul picior,

mai întâi află-ţi Adevăratul Sine”.

CAPITOLUL 8

Spiritualitatea

Veri de mult pierduţi

Nu judecaţi, ca să nu fiţi judecaţi.
Căci, cu judecata cu care judecaţi, veţi fi judecaţi
şi, cu măsura cu care măsuraţi, vi se va măsura.
— MATEI 7, 1-2[11]

Ori de câte ori citesc pasajul biblic de mai sus, îmi amintesc de o filosofie asemănătoare din tradiţia budistă, numită legea karmei. După cum mulţi ştiu, e regula cauzei şi a efectului, deseori descrisă succint în Vest sub forma „Culegi ce ai semănat” ori „Ce dai, aia primeşti”. E o minunată povaţă ce ne îndeamnă să cercetăm consecinţele gândurilor, vorbelor şi purtărilor noastre. Cu toate că sunt budist, am fost profund influenţat de numeroase pasaje din Biblie. M-am apucat să studiez serios Sfânta Scriptură în facultate, pentru cursul de religie comparată. Am învăţat despre istoria creştinismului şi am analizat diverse învăţături biblice, iar curând am început să-mi deschid inima în faţa ei. Mi-am dat seama că Adevărul nu e proprietatea exclusivă a unei religii anume. El are o natură universală ce le permite oamenilor proveniţi din diverse tradiţii religioase să-l recunoască şi să-l respecte.

Acum vreo doi ani am avut ocazia unică de a vizita, împreună cu călugării mai vârstnici din ordinul meu budist, un sat francez pe nume Taizé, aflat în estul Burgundiei. Era o comunitate monahală creştină ecumenică, în care fraţii călugări trăiau ghidându-se după învăţăturile Bibliei. Taizé e un celebru loc de pelerinaj creştin şi în fiecare an atrage

[11] Pentru traducerea citatelor biblice a fost folosită Biblia sau Sfânta Scriptură, 1988, editată de Institutul Biblic şi De Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, sub îndrumarea Patriarhului, Prea Fericitul Părinte Teoctist. (*N.t.*)

peste o sută de mii de tineri adulţi din toate colţurile lumii. Pelerinii obişnuiesc să stea câteva zile în comunitate, participând la rugăciunile de dimineaţă, de la prânz şi de seară, reflectând în tăcere şi implicându-se în mici discuţii în grup. Eu eram deja familiarizat cu răscolitoarele psalmodieri ale comunităţii din Taizé şi aşteptam cu nerăbdare să particip la minunatele lor slujbe.

Când am ajuns în frumosul sat, fraţii ne-au ieşit în întâmpinare cu căldură. Îmbrăcaţi în veşminte albe, cu zâmbete blânde şi înfăţişări paşnice, arătau aproape ca şi cum ar fi fost întruchiparea unor îngeri. Veşmintele noastre monahale, de un gri deschis, semănau destul de mult cu ale lor şi parcă am fi devenit o mare familie. Fraţii ne-au prezentat în comunitate şi, pentru a ne face o primire oficială, ne-au cântat „Confitemini Domino”, unul dintre cele mai frumoase cântece pe care le-am auzit în viaţa mea. Am fost invitaţi în chiliile lor şi am avut parte de o discuţie plăcută, urmată de rugăciunile de la miezul zilei, în Biserica Reconcilierii. Cu cât stăteam mai mult în Taizé, cu atât mai limpede vedeam asemănările cu traiul monahal budist. Fraţii îşi petreceau ore întregi rugându-se în linişte, ca o cale de a-şi îndrepta atenţia către Dumnezeul din interior, ceea ce nu se deosebea prea mult de meditaţiile noastre tăcute. O altă asemănare era faptul că fraţii purtau câte un inel ce semnifica legământul lor cu Dumnezeu. Călugării din ordinul meu „poartă” câte o mică arsură cu tămâie pe braţul stâng, făcută atunci când primim ordinaţia.

Poate că unora viaţa într-o astfel de comunitate li se pare înăbuşitoare, strictă şi dificilă, dar nu e aşa. Traiul monahal înseamnă frumuseţe simplă şi bucurie neaşteptată. Călugării îşi găsesc fericirea în lucruri ce ar putea să le pară banale oamenilor care umblă după

simbolurile materiale ale succesului. Schimbarea anotimpurilor, înflorirea magnoliilor, uluitorul frunziş al toamnei, prima zăpadă, toate aduc o bucurie şi o recunoştinţă de nedescris. O masă simplă, pregătită cu ingrediente proaspete, culese de pe munţii din apropiere, e o sursă de mare mulţumire. Pentru că fraţii noştri călugări ne sunt prieteni, învăţători şi rude, nu suntem niciodată singuri.

La prânz am fost serviţi, spre completa noastră surprindere, cu *kimchi*[12]. Ni s-a spus că fraţii se strânseseră cu câteva zile înaintea sosirii noastre pentru a le pregăti ei înşişi. Am fost foarte mişcaţi de ospitalitatea lor şi n-am ştiut cum să-i răsplătim. Deşi proveneam dintr-o altă ţară şi altă religie, ne-au primit cu dragoste şi respect. Când am plecat din Taizé, ne simţeam ca şi cum tocmai ne-am fi vizitat verii de mult pierduţi. Ştiam că aveam să preţuiesc toată viaţa această legătură. Chiar şi acum, când mă întâlnesc cu câte unul dintre călugării alături de care am vizitat satul Taizé, ne amintim cu drag de ziua în care am mâncat baghete şi *kimchi* pregătite de fraţi.

[12] Garnitura tradiţională coreeană picantă, acră si sărată, preparată dintr-o mare varietate de legume fermentate, asezonate cu condimente şi mirodenii. (*N.t.*)

Cum ar trebui să privim o altă cale spirituală?
Ne vom apropia de ea cu smerenie,

dar şi cu dorinţa de a învăţa despre

o altă tradiţie.

Credinţa ne poate fi zguduită

doar aflând despre o altă tradiţie?

Atunci acea credinţă nu merită păstrată.

— REVEREND DR. Kang Won Yong (1917-2006)

*

Aşa cum mie propria credinţă mi se pare preţioasă
şi importantă, nu se întâmplă oare la fel

şi cu oamenii de altă confesiune?

Aşa cum eu îmi iubesc şi preţuiesc mama,

nu se întâmplă oare la fel şi pentru vecinul meu

şi mama lui?

Mulţi oameni ştiu să facă diferenţa dintre
siguranţa pe propria credinţă şi nesăbuinţa

de a ataca alte confesiuni.

Fie ca religia să nu devină niciodată o armă

ideologică, menită să justifice violenţa.

*

Dacă Isus, Buddha şi Confucius ar fi cu toţii în viaţă şi s-ar aduna în acelaşi loc,

care dintre ei are dreptate dacă s-ar certa?

Sau s-ar respecta şi şi-ar admira reciproc

învăţăturile?

Conflictele religioase pot fi deseori puse în seama

nu a fondatorilor religiilor,

ci a adepţilor lor fanatici.

Scopul religiei este să te stăpâneşti pe tine, nu să-i critici pe alţii.

Cât de multe fac în ceea ce priveşte mânia,

fidelitatea, ura, mândria ori gelozia mea?

Acestea sunt lucrurile pe care trebuie să le

cercetăm în vieţile noastre de zi cu zi.

— Sanctitatea Sa Dalai Lama

*

dacă esenţa e uitată, predomină ritualurile. Când ritualurile pun stăpânire pe practica

spirituală, aspectul exterior devine

mai important decât

spiritualitatea interioară.

De exemplu, dacă meditezi în speranţa

de a te lumina,

durata meditaţiei şi persoanele în compania

cărora o practici nu mai sunt aşa de importante

ca felul în care exerciţiile îţi schimbă sufletul

şi relaţiile.

Conform profesorului Kang-Nam Oh,
credincioşii pot fi împărţiţi, cu aproximaţie,

în două grupuri: oamenii „superficial credincioşi”

şi cei „profund credincioşi”.

Oamenii superficial credincioşi se leagă de

simbolurile spiritualităţii şi

deseori contestă simbolurile altor credinţe.

Cei profund credincioşi înţeleg sensurile mai

adânci decât simbolurile.

Ei pot găsi înţelesuri asemănătoare în

simbolismul diverselor tradiţii spirituale

şi armonia dintre acestea.

*

„Eretic” e un cuvânt apăsător.
A fost trântit peste orice practică ori credinţă

ce nu se conformează convingerilor spirituale

dominante într-o anumită epocă.

Când spui despre o altă cale spirituală că este

eretică, aminteşte-ţi că

şi calea ta a fost etichetată la fel când

a apărut pentru prima dată.

Acela care cunoaşte o singură religie
nu cunoaşte niciuna.

— MAX Müller (1823-1900),

Cărturar german care a studiat
filologia, religia şi mitologia comparată.

*

Ignoranţa privind alte căi spirituale combinată
cu teama poate da naştere persecuţiilor

şi violenţelor de natură religioasă.

Principalele tradiţii ale înţelepciunii din întreaga

lume ne învaţă despre smerenie, dragoste

şi îngăduinţă.

Nu va ieşi nimic rău din faptul că afli despre ele.

*

Poţi să admiri un lider spiritual, dar niciodată nu-l idolatriza.

Credinţa oarbă în conducător te poate determina

cu uşurinţă să acţionezi precum un copil,

renunţând la propria forţă şi cerându-i lui

să facă diverse lucruri în locul tău.

Medicamentele pot fi prescrise, însă

tu trebuie să fii cel care le ia.

Un conducător spiritual e ca un deget ce arată către lună.

Dacă el încearcă să devină luna,

asta poate duce la un mare păcat.

*

Pentru sănătatea noastră în general, trebuie să ne cultivăm toate cele trei inteligenţe:

inteligenţa critică, inteligenţa emoţională

şi inteligenţa spirituală.

Dacă una va fi dată uitării, asta va încetini

creşterea celorlalte două.

Dacă ţi-ai dezvoltat inteligenţa critică, însă ai neglijat-o pe cea emoţională,

atunci s-ar putea să nu fii sensibil

la suferinţele altora.

Dacă ţi-ai dezvoltat inteligenţa emoţională, însă

ai neglijat-o pe cea spirituală,

atunci s-ar putea să-ţi pierzi speranţa după ce vei

vedea suferinţa din lume.

Dacă ţi-ai dezvoltat inteligenţa spirituală, dar

ai neglijat-o pe cea critică, atunci s-ar putea

să cazi victimă abuzurilor din partea

unui cult religios.

Oricare ar fi situaţia, nu te simţi inferior. Aminteşte-ţi că Dumnezeu te-a creat

după chipul Său sfânt.

Tu eşti cea mai preţioasă fiică ori cel mai preţios

fiu al Domnului.

Tu eşti şi Buddha, chiar dacă

n-ai realizat asta încă.

Ai aceeaşi natură de Buddha ca toţi ceilalţi Buddha

din univers.

Nu îngădui nimănui să te facă să te simţi

mai puţin de atât.

Credinţa e supraevaluată, în vreme ce practica e subevaluată.

Dacă punem accentul mai mult pe credinţă,

în defavoarea practicii, spiritualitatea rămâne

ideologie, dând naştere conflictelor teologice.

Dar dacă ne concentrăm pe aplicarea învăţăturilor

în vieţile noastre reale, ne dăm seama

că dragostea predicată de Isus

nu se deosebeşte cu nimic de compasiunea

predicată de Buddha.

Dacă îţi doreşti să fie pace între diversele căi

spirituale, atunci poartă-te cum ţi-e vorba.

*

Trei versete din Biblie pe care le preţuiesc:

„Ci toate câte voiţi să vă facă vouă oamenii, asemenea şi voi faceţi lor,

că aceasta este Legea şi aceştia sunt prorocii”.

— MATEI 7, 12

„Nu oricine Îmi zice: Doamne, Doamne, va intra în împărăţia cerurilor,

ci cel ce face voia Tatălui Meu Celui

din ceruri.”

— MATEI 7, 21

„Adevărat zic vouă, întrucât ce aţi făcut unuia dintr-aceşti fraţi ai Mei

prea mici, Mie Mi-aţi făcut.”

— MATEI 25, 40

Două căi spirituale într-o singură familie

Când calea ta spirituală diferă de aceea a logodnicului tău, când fraţii tăi încearcă să te convertească la noua lor credinţă, când copilul tău decide s-o ia pe alt drum, asta poate crea tensiuni, încurcături şi stres. Pot izbucni neînţelegeri şi, dintr-odată, te trezeşti negociind felul în care să fie organizată o înmormântare, o nuntă sau o sărbătoare religioasă.

E ironic faptul că spiritualitatea poate deveni o sursă de conflict, când învăţăturile ei se referă deseori la dragoste şi împăcare. Celor care au probleme legate de existenţa a două căi spirituale în aceeaşi familie aş dori să le ofer sfatul care urmează.

Mai presus de toate, vă rog să înţelegeţi că ceea ce vă face să vă simţiţi încordaţi şi stânjeniţi nu e spiritualitatea în sine, ci presiunea de a vă conforma, venită din partea rudelor. S-ar putea să vă displacă mulţumirea lor de sine şi constrângerile pe care vi le impun. S-ar putea să simţiţi că drumul lor e străin şi neortodox.

Un remediu bun într-o asemenea situaţie e să aflaţi mai multe despre calea spirituală a celuilalt. Găsiţi o carte scrisă de un membru respectat al respectivei religii şi studiaţi-o. Dacă sunteţi deschişi şi dornici să învăţaţi, curând veţi descoperi anumite aspecte ale respectivei tradiţii care rezonează cu drumul vostru. Deşi simbolurile spirituale diferă, înţelesurile din spatele lor s-ar putea să vi se pară ciudat de familiare.

Puteţi să citiţi şi biografia unuia dintre marii maeştri spirituali ai acelei religii, cum ar fi Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr., Maica Tereza ori Dalai Lama. Pe măsură ce veţi afla detalii despre vieţile şi credinţele lor, le veţi putea aprecia curajul şi veţi ajunge să le respectaţi căile. Această

schimbare de atitudine va influenţa în chip pozitiv dinamica din familie. Deşi nu puteţi controla părerile rudelor despre religiile voastre, cel puţin nu vă veţi mai simţi stânjeniţi de ale lor.

Dar dacă cei din familie continuă să fie înguşti la minte şi să dovedească o lipsă de respect, atunci vorbiţi-le cu încredere şi educaţi-i. Spuneţi-le că marii conducători care au urmat căile lor nu s-au purtat aşa. Martin Luther King Jr. şi Thich Nhat Hanh s-au respectat unul pe celălalt. Thomas Merton şi Dalai Lama au fost buni prieteni.

Cei care înţeleg sensurile profunde din spatele aparenţelor, care încearcă să întruchipeze smerenia şi pacea, recunosc şi cunoscuta lumină interioară ce licăreşte în ochii altor enoriaşi.

Iar atunci, ei devin mai umili şi mai deschişi misterelor încarnării umane, simţindu-se în acelaşi timp legaţi de fragilitatea inimilor oamenilor.

Nu primim mai multă dragoste din partea lui Dumnezeu cerând-o.

Mai curând descoperim adevărul faptului că

Dumnezeu ne-a iubit întotdeauna necondiţionat.

Nu ne transformăm într-un Buddha zbătându-ne

pentru asta.

Mai degrabă descoperim adevărul faptului că

mereu am fost Buddha.

*

La început, rugăciunile noastre iau forma „Te rog, dă-mi asta, te rog, dă-mi aia”,

apoi se dezvoltă în „Îţi mulţumesc pentru tot”,

după care se maturizează în „Vreau să-ţi semăn”.

În cele din urmă, transcend limbajul

şi ajungem să ne rugăm cu toată fiinţa, într-o

tăcere sacră.

Pe măsură ce rugăciunile mele se adâncesc, aud mai mult vocea Lui decât vorbele mele.

Pe măsură ce devin mai smerit,

simt mai mult din iubirea Lui revărsându-se

în inima mea.

Pe măsură ce mintea mi se linişteşte,

simt mai mult din prezenţa Lui în fiecare clipă.

*

Când credinţa şi practica noastră spirituală devin mai profunde, senzaţia unui sine sau ego

separat se diminuează, lăsând

mai mult loc pentru ca divinitatea

să ne umple sufletele.

Dacă te-ai rugat mai mult pentru binele propriu,

atunci schimbă macazul şi încearcă să te rogi

pentru a renunţa la o parte din control.

Dacă te-ai rugat aşa:
„Te rog, dă-mi asta. Am mare nevoie

să se întâmple asta!”, atunci încearcă

să te rogi şi aşa:

„Măreşte-mi sufletul ca să accept lucrurile

pe care acum nu le pot primi”.

Nu te târgui cu Dumnezeu, Buddha sau orice altă

divinitate pentru a ţi se da ceea ce tu vrei

în schimbul unor jertfe materiale.

*

Dacă nu ştii cum să rezolvi o problemă din viaţa ta, atunci dă o şansă rugăciunii.

În timp ce-ţi îndrepţi atenţia înspre înăuntru şi

cauţi sincer un răspuns,

ceva sacru din tine îţi va deschide uşa către

înţelepciunea interioară.

Dacă încerci cu disperare să întâlneşti o persoană specială, trimite-ţi ruga înspre Univers.

Universul e un peţitor uluitor.

*

Călugării se pot ruga vreme de mulţi ani pentru că rugăciunile prin care cer fericire pentru alţii

îi fac fericiţi.

În timp ce mă pregătesc să oficiez căsătoria

prietenului meu,

mă umplu de bucurie.

*

Pentru cei neluminaţi, nu toate zilele sunt bune, pentru că se simt fericiţi doar atunci când

lucrurile merg aşa cum îşi doresc ei.

Pentru cei luminaţi, fiecare zi este una bună,

deoarece se simt liberi ştiind că nimic nu le poate

lua înţelepciunea.

Când un om neluminat face un bine, el încearcă să-şi lase amprenta.

Când un om luminat face o faptă bună,

nu lasă nicio urmă.

*

Cu cât o persoană e mai aproape de sfinţenie, cu atât mai probabil e să se descrie ca fiind

o păcătoasă.

Asta pentru că nu se minte pe sine.

*

Sfinţii sunt ceea ce sunt nu pentru că sfinţenia lor îi face admirabili

în ochii celorlalţi,

ci pentru că darul sfinţeniei le îngăduie lor

să-i admire pe toţi ceilalţi.

— THOMAS MERTON[13].

Preoţii şi dascălii tind să fie guralivi,
mai ales cei bătrâni.

Sper să nu devin unul dintre acei oameni care

vorbesc la nesfârşit,

fără să observe ce simte persoana din faţa lor.

*

E un semn de mare forţă spirituală
să păstrezi secretul altcuiva.

*

Când un preot predică, el trebuie să vorbească
nu numai congregaţiei, ci şi sieşi.

— REVERENDUL HONG JEONG-GIL

Conform Cardinalului Nicolas Cheong Jin-suk,
„Nu există nicio dovadă a poveştii biblice cu

peştele care s-a înmulţit în doi sau trei.

Nu există nici vreo dovadă că peştii au căzut

din cer.

În realitate, probabil că omenii şi-au scos

[13] *New Seeds of Contemplation* de Thomas Merton, Editura New Directions, New York, 2007. (*N.a.*)

pachetele pentru prânz

şi au împărţit mâncarea cu alţii, după ce

ascultaseră rugăciunea emoţionantă a lui Isus”.

Un miracol nu e doar un fenomen supranatural,

care depăşeşte legile firii.

Renunţarea la egocentrism şi deschiderea

sufletului în faţa celorlalţi

sunt la fel de miraculoase.

Există o cale simplă de a pune la încercare veridicitatea învăţăturilor lui Buddha.

Găseşte cea mai confortabilă poziţie.

Rămâi în poziţia respectivă vreme de o jumătate de oră.

Cea mai confortabilă poziţie va deveni curând

cea mai incomodă.

Totul e schimbător, inclusiv cea mai

confortabilă poziţie din lume.

*

Nu te sili să o iei pe o anumită cale spirituală. Lasă ca învăţăturile ei să-ţi deschidă cu blândeţe

inima şi să te îndrume.

Aşa cum sarea se dizolvă treptat în apă, lasă ca învăţăturile să ţi se topească în inimă.

EPILOG

Chipul tău primordial

Când eşti atât de ocupat, încât te simţi mereu fugărit, când gândurile pline de îngrijorare ţi se învârt prin minte, când viitorul pare nesigur şi întunecat, când eşti rănit de spusele cuiva, încetineşte, fie şi pentru o clipă. Îndreaptă-ţi toată atenţia către prezent şi trage adânc aer în piept.

Ce auzi? Ce simte corpul tău? Cum arată cerul?

Abia atunci când încetinim, putem în sfârşit să ne vedem limpede relaţiile, gândurile, durerea. Pe măsură ce reducem viteza, nu ne mai împiedicăm în ele. Reuşim să ne desprindem şi să le apreciem pentru ceea ce sunt.

Chipurile rudelor şi colegilor care ne ajută întotdeauna, peisajele pe lângă care trecem în fiecare zi, dar pe care nu le luăm în seamă, poveştile prietenilor cărora nu le dăm atenţie... în liniştea pauzei, întreaga noastră fiinţă iese la iveală în tăcere.

Înţelepciunea nu e un lucru pentru care trebuie să ne zbatem ca să-l obţinem. Mai curând, ea se arată în mod natural, pe măsură ce încetinim şi observăm că era deja acolo.

Observând din ce în ce mai multe lucruri din prezent, ajungem să-l înţelegem mai profund pe acel observator tăcut din interiorul nostru. În liniştea primordială, el e martor la tot ce se petrece înăuntru şi în afară.

Împrieteneşte-te cu observatorul tăcut. Află unde este şi ce formă a luat. Nu încerca să ţi-l imaginezi ca pe ceva ce cunoşti deja. Lasă ca toate gândurile şi imaginile să se cufunde înapoi în tăcere, apoi simte pur şi simplu că observatorul era deja acolo, în linişte.

Dacă zăreşti figura observatorului tăcut, atunci ţi-ai găsit chipul primordial, cel de dinainte să te fi născut.

CUPRINS

Prolog
Capitolul 1. Odihna
- De ce sunt atât de ocupat?
- Când viaţa te dezamăgeşte, odihneşte-te câteva clipe

Capitolul 2. Atenţia
- Împrieteneşte-te cu propriile emoţii
- Când te simţi abătut

Capitolul 3. Pasiunea
- Temperează-ţi înflăcărarea!
- Nu e important să avem dreptate, ci să fim fericiţi împreună

Capitolul 4. Relaţiile
- Arta de a păstra o relaţie bună
- Drumul iertării

Capitolul 5. Dragostea
- Prima dragoste
- Îţi iubesc banalitatea

Capitolul 6. Viaţa
- Ştii kung-fu?
- Trei adevăruri eliberatoare

Capitolul 7. Viitorul
- Un cuvânt de încurajare poate schimba viitorul
- Când îţi cauţi chemarea

Capitolul 8. Spiritualitatea
- Veri de mult pierduţi
- Două căi spirituale într-o singură familie

Epilog. Chipul tău primordial